

## التفاؤل وتقدير الذات كمنبئين بالصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات

د. هبة محمود محمد على

قسم علم النفس - جامعة حلوان

### الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين الصورة الإيجابية للجسم وكل من التفاؤل وتقدير الذات لدى طالبات الجامعة المراهقات. كما سعت - جزئياً - إلى الكشف عن الفروق بين طالبات الجامعة المراهقات الأكثر والأقل تفاؤلاً ، وكذلك الأكثر والأقل تقديرًا لذواتهن في الصورة الإيجابية للجسم. كما هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على قدرة التفاؤل وتقدير الذات في التنبؤ بالصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات. وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٥) طالبة من المقيدات بالفرقة الأولى بأقسام علم النفس ، اللغة العربية ، التاريخ ، الإعلام بكلية الآداب جامعة حلوان ، تراوحت أعمارهن ما بين ١٧-١٩ سنة ، بمتوسط عمرى قدره ١٨,٢١ سنة ، وانحراف معيارى قدره ٠,٤٩٩ سنة. طبق عليهن القائمة مقياس التفاؤل من إعداد أحمد عبد الخالق ، مقياس تقدير الذات لروزنبرج تعريب ممدوحة سلامة ، ومقياس تقدير الجسم لأفالوس وزملائها تعريب الباحثة. وقد أشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الصورة الإيجابية للجسم وكل من التفاؤل وتقدير الذات الإيجابى ، وجود فروق دالة إحصائياً بين الطالبات الأكثر والأقل تفاؤلاً ، والأكثر والأقل تقديرًا للذات في الصورة الإيجابية للجسم ، وكانت الفروق في جانب الطالبات الأكثر تفاؤلاً والأكثر تقديرًا لذواتهن ، حيث كانت الطالبات الأكثر تفاؤلاً والأكثر تقديرًا لذواتهن أفضل في إدراك الصورة الإيجابية للجسم. وأخيراً توصلت الدراسة إلى أن متغير تقدير الذات أكثر المتغيرين تنبؤاً بالصورة الإيجابية للجسم حيث أسهم بنسبة ١٩% في تباين درجات الصورة الإيجابية للجسم ، وتلاه متغير التفاؤل والذى أسهم بنسبة ١٥% في تباين درجات الصورة الإيجابية للجسم. وقد نوقشت النتائج في ضوء نتائج الدراسات السابقة والتراث النفسى المتاح.

الكلمات المفتاحية: التفاؤل - تقدير الذات - المتغيرات المنبئة - الصورة الإيجابية للجسم.

## التناول وتقدير الذات كمنبئين بالصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات

د. هبة محمود محمد على

قسم علم النفس - جامعة حلوان

### مقدمة

يصل الفرد إلى هذا العالم وهو كيان فيزيقي يخضع لخصائص النمو وقوانينه العامة ، والتي تسير إلى الأمام متجهه نحو تحقيق غرض ضمنى هو النضج. ومع استمرارية العملية النمائية وتعقدتها والتي تشتمل على كافة الجوانب التي تشكل بنيان الإنسان سواء كانت جسمية عقلية أو انفعالية وجدانية واجتماعية ، يبدأ الفرد فى تكوين نظرة نحو ذاته ، تتضمن أفكاراً واتجاهات ومعانى ومدركات حولها. ويتعبير أدق يُكون الفرد مفهوماً حول ذاته ، كما يُكون الفرد - فى الآن ذاته - أفكاراً ومشاعر ومدركات حول جسمه وتنمو لديه صورة ذهنية نحو جسمه متضمنة الخصائص الفيزيكية والخصائص الوظيفية واتجاهات نحو هذه الخصائص وهذا ما يطلق عليه صورة الجسم Body Image (علاء كفافى ومايسة النيال ، ١٩٩٦).

ويُنظر غالباً إلى صورة الجسم كقضية تخص الإناث أكثر من الذكور ، فرضا الأنثى أو عدم رضاها عن صورتها الجسمية يتحقق من تقييمات الآخرين لها فهى دائماً تبحث عن آراء الآخرين حول جاذبيتها الجسمية ومن جانب آخر فإن تقييم المرأة حول صورة جسمها يمثل عاملاً مهماً فى مدى رضا المرأة نفسها عنه (وفاء القاضى ، ٢٠٠٤).

وقد بحثت العديد من الدراسات فى متغيرات مرتبطة بالصورة السلبية للجسم وعدم الرضا عن صورة الجسم لدى الإناث ، وما يمكن أن ترتبط به هذه الصورة السلبية للجسم بالعديد من المشكلات النفسية والتي تسهم بصورة كبيرة فى اضطرابات الأكل ، إلا أنه بدأ القليل من الدراسات فى البحث عن صورة الجسم لدى المراهقين والمراهقات من منظور علم النفس الإيجابى متمثلاً فى التركيز على الصورة الإيجابية للجسم لدى هذه المرحلة

العمرية (Sandoval,2008 ؛ Gattario,2013).

وتعتبر مرحلة المراهقة كما أوضح (Gattario,2013) فترة انتقالية كبرى فى تشكيل الاتجاه الإيجابى نحو صورة الجسم وتقدير الذات لدى المراهقين. ويرى بعض الباحثين أن فترة المراهقة تكون فى الفترة ما بين ١٣-١٩ سنة ، بينما يقترح آخرون أن المراهقة الآن تمتد بين ١٠ إلى ٢٠ سنة أو بين ١١ إلى ٢٠ سنة وذلك بسبب النضج البدنى المبكر وتأخر سن الزواج والبطالة. ويقسم ستاينبرج Steinberg عام ٢٠١١ المراهقة إلى المراهقة المبكرة (من ١٠-١٣ سنة) ، والمراهقة المتوسطة (من ١٤-١٧ سنة) والمراهقة المتأخرة (من ١٨-٢١ سنة) . وسوف تركز الدراسة الراهنة على المراهقات فى الفترة العمرية من ١٧-١٩ سنة. وقد وجد هارتر Harter عام ١٩٩٩ أن تقدير الذات العام لدى المراهقين ارتبط بدرجة مرتفعة بالمظهر البدنى. والمراهقة هى فترة مهمة لتشكيل الآراء عن الذات والمثل العليا الاجتماعية والثقافية ، حيث يكتشف الأفراد من هم وكيف يتوافقون مع هذا العالم فى هذه المرحلة ، وبعض التحديات المرتبطة ببناء الذات يمكن أن تسببها التغيرات البدنية والانفعالية السريعة والتي تميز الانتقال من الطفولة إلى الرشد. ومع بداية فترة المراهقة يصبح كل من المظهر البدنى وصورة الجسم وتقدير الذات ضرورة للصورة العامة لجسم المراهق وهذه التغيرات البدنية والانفعالية يمكن أن تؤثر بنتائج حاسمة فى تقدير الذات. وقد ركزت البحوث الحديثة على تحديد الأساليب الفعالة لتيسير نمو تقدير الذات لدى الفتيات المراهقات وغالباً ما تسجل الفتيات درجات منخفضة من تقدير الذات ، وخاصة خلال فترة المراهقة المبكرة ، ولكن يميل تقدير الذات إلى الارتفاع مرة أخرى كلما تقدمت الفتاة فى تلك المرحلة من النمو (Dorak,2011 ؛ Gupta,2011).

وبذلك تسهم صورة الجسم فى إدراكنا للذات وللمجتمع ، حيث يكون لدى الأفراد إحساس عام بصورة الجسم يؤثر هذا الإحساس فى انفعالاتهم وتقديرهم لذواتهم. وقد وجدت إحدى الدراسات أن الإناث يملن إلى التفكير فى شكل أجسامهن ويتبنن صوراً نحيفة أكثر من الذكور حتى لدى كبار السن من الإناث. وتعتبر هذه إشارة واضحة على أن إحساس الإناث بصورة الجسم يؤثر فى تقديرهن لذواتهن (Nnaemeka&Solomon,2014).

ولذلك اعتبر تقدير الذات من العوامل التى يمكن أن تسهم فى تنمية الصورة الإيجابية للجسم لدى الإناث. فالبناء الجسمى يؤثر بطريقة أو بأخرى فى تطور ونمو

## التفاؤل وتقدير الذات كمنبئين بالصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات

الشخصية ، وكذلك السلوك وقد ينبع هذا التأثير من خلال اتجاهات الفرد الإيجابية عن تطور الشخصية ونموها (إبراهيم على ومايسة النيال ، ١٩٩٤) .

وبمراجعة الباحثة للتراث السيكولوجي في مجال صورة الجسم اتضح أن تقدير الذات من أهم المتغيرات وثيقة الصلة بصور الجسم ، من حيث الرضا أو عدم الرضا. فالأفراد الذين لديهم اتجاهات إيجابية عن أجسامهم يتصفون بارتفاع تقدير الذات. فمظهر الجسم وصورته الإيجابية عوامل مهمة في تحديد إحساس الفرد بالأمان وتقدير الذات ، فهناك تأثير متبادل بين الجسم والنفس ، فكلاهما يؤثر في الآخر ويتأثر به (عادل خوجه، ٢٠١١). كما أكدت العديد من الدراسات أن هناك علاقة ارتباطية قوية بين عدم الرضا عن الجسم وتقدير الذات ، حيث يرتبط عدم الرضا عن الجسم بانخفاض تقدير الذات. والشئ الأكثر أهمية أن يعرف الفرد أن صورة الجسم وانخفاض تقدير الذات يؤثران في حياته ، فالرضا عن المظهر الجسمي مكون كبير لتقدير الذات ولكن العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات هل هي السابقة أم اللاحقة؟ فلا توجد دراسة تجيب إجابة محددة عن هذا التساؤل ولكن يستطيع المرء القول إنه من المحتمل أن تكون هناك نوعاً من العلاقة الارتباطية بين درجة صورة الجسم ودرجة تقدير الذات ، فالشخص الذي لديه تقدير ذات عال لديه صورة جسم إيجابية والشخص الذي لديه صورة جسم سلبية ذو تقدير ذات منخفض ، فنمو تقدير الذات الجيد والشخصية القوية وقدرة الفرد على الاتصال وجدانياً مع نفسه ومع الآخرين يرتبط بالصورة الإيجابية للجسم (رضا الأشرم ، ٢٠٠٨).

ومن ناحية أخرى ، فالتفاؤل - أيضاً - من حيث إنه استعداد كامن داخل الفرد يحدد توقعاته الإيجابية العامة إزاء المستقبل يرتبط إيجابياً بالصحة النفسية والجسمية (مايسة شكرى ، ١٩٩٩). وقد وجد مؤخراً أن التفاؤل يرتبط أيضاً بالصورة الإيجابية للجسم ، ولكن الطريقة التي يؤثر بها التفاؤل في الصورة الإيجابية ما زالت غير واضحة (Dalley&Vidal, 2013). فهناك عدد قليل من الدراسات التي تناولت العلاقة بين التفاؤل والصورة الإيجابية للجسم ، فالدراستان اللتان أجريتا في هذا الشأن تشيران إلى أن هناك علاقة إيجابية بين هذين المتغيرين ، حيث وجد في الدراسة الأولى والتي أجراها وليمز Williams عام ٢٠٠٤ أن طالبات الكليات اللاتي لديهن صورة إيجابية للجسم كان لديهن نزعة للتفاؤل أعلى من اللاتي لديهن عدم رضا عن صورة أجسامهن أو صورة سلبية تجاه

أجسامهن. أما الدراسة الثانية والتي اجراها كاش وزملاؤه عام ٢٠٠٤ فقد توصلت إلى أن التفاوض يرتبط بأعلى جودة لصورة الجسم لدى عينة من طلبة الجامعة من الجنسين (Sandoval,2008).

كما وجد بعض الباحثين أمثال هامفريز Humphreys عام ١٩٩٨ ، وماكيكانجاز وكيننين وفيلدت Makikangas,Kinnunen,&Feldt عام ٢٠٠٤ وجود علاقة موجبة بين تقدير الذات والتفاوض ، حيث يصف هامفريز الأفراد ذوي التقدير المرتفع للذات على أنهم منبسطن ومتفائلون (Dorak,2011).

كما أجرى هينونن ورايكونن وكاليتكاس-جافينن Heinonen,Raikkonen&Keltikangas عام ٢٠٠٥ دراسة طولية استغرقت ٢١ عاماً توصلوا من خلالها إلى أن تقدير الذات يتنبأ بالتفاوض لدى عينة من الشباب في فنلندا ، وفي عمر ١٢ سنة لم تكن هناك فروق ملحوظة بين الجنسين في درجة تقدير الذات ، ولكن في عمر ١٨ سنة سجلت الإناث درجة تقدير الذات أعلى من الذكور (Puskar et al.,2010).

### مشكلة الدراسة:

في ضوء ما سبق عرضه ، يمكن النظر إلى التفاوض وتقدير الذات بوصفهما متغيرين متبئين بالصورة الإيجابية للجسم ، حيث يسهم تقدير الذات الإيجابي في قبول الفرد لنفسه وشعوره بالرضا والفخر ، وكذلك التفاوض باعتباره نظرة إيجابية نحو المستقبل وتوقع العواقب الإيجابية للأحداث القادمة ، فتقدير الذات أو التفاوض يلعبان دوراً متبئاً بالصورة الإيجابية للجسم باعتبارهما خصائص إيجابية مهمة للشخصية لارتباطها الواضح بالرفاهية النفسية والصحة ، وتشير الدراسات الطولية إلى أن التفاوض وتقدير الذات عوامل تنبؤية بالصحة الأفضل.

وعلى هذا يمكن تحديد مشكلة الدراسة من خلال التساؤلات الآتية:

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات إدراك الصورة الإيجابية للجسم ودرجات كل من التفاوض وتقدير الذات الإيجابي لدى طالبات الجامعة المراهقات؟
- ٢- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين الطالبات الأكثر تفاؤلاً والأقل تفاؤلاً في إدراك الصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات؟

## التفاؤل وتقدير الذات كمنبئين بالصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات

- ٣- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين الطالبات الأكثر تقديراً لذواتهن والأقل تقديراً لذواتهن فى إدراك الصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة؟
- ٤- هل توجد قدرة تنبؤية لكلاً من التفاؤل وتقدير الذات كلاً على حده فى التنبؤ بالصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات؟

### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة فى النقاط التالية:

- ١- الاهتمام بالجانب الإيجابى للسلوك، أو بمعنى آخر بجزء من اهتمامات علم النفس الإيجابى، والمتمثل فى تقدير الذات والتفاؤل. فهذه الدراسة تعد من الدراسات النفسية التى تنتمى إلى علم النفس الإيجابى، والذى يسعى إلى الأداء البشرى الأمثل وتعزيز نقاط القوة لديه، حيث تركز هذه الدراسة على التنبؤ بصورة إيجابية للجسم، من خلال تبنى نظرة متفائلة للحياة وكذلك نظرة إيجابية للذات.
- ٢- تناول صورة الجسم التى تعد بمثابة الأساس لخلق الهوية السليمة وغير السليمة فى ظروف بعينها. فصورة الجسم فى علاقتها بالجانب الموضوعى (الأشكال الجسمية ووظائفها) إنما هى جوهر الظاهرة النفسية، كما تهتم هذه الدراسة بصورة الجسم فى علاقتها بتقدير الذات وهو أيضاً احد الجوانب الأساسية فى الهوية الشخصية.
- ٣- تناول التفاؤل باعتباره قيمة اجتماعية لدى غالبية الأفراد، والرغبة فى التحلى بصفة التفاؤل والابتعاد عن التفكير التشاؤمى، فالتفاؤل صفة تجعل توقعات الأفراد وتوجهاتهم نحو الحياة إيجابية مستبشرين الخير و متمسكين بالأمل فى المستقبل.
- ٤- كما تكمن أهمية الدراسة أيضاً فى المرحلة العمرية التى وقع اختيار الباحثة عليها وهى مرحلة المراهقة وما تتضمنه من خبرات هى بمثابة حجر الأساس فى تكوين الهوية الشخصية، ورغم معالم الدور الجنسى للفرد وتطوير الحس بالكفاءة والفعالية الشخصية، وما يتبع ذلك من الإحساس بتقدير الذات الكلى والذى تعتبر صورة الجسم أحد مكوناته المهمة فإنه يجب فحص المؤشرات التى تعمل على تشكيل هذه الصورة الجسمية سواء سلباً أو إيجاباً، كما تعد هذه المرحلة من أهم مراحل الحياة التى تحدد شخصية الفرد. فإذا ما أهملنا هذه المرحلة فإن الانعكاسات قد تكون سلبية، بل قد يمتد أثرها السلبى إلى سنوات العمر اللاحقة.

## أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق عدة أهداف ، هي فحص العلاقة بين إدراك الصورة الإيجابية للجسم ، وكل من التفاؤل ، وتقدير الذات لدى طالبات الجامعة المراهقات. كما سعت - جزئياً - إلى الكشف عن الفروق بين طالبات الجامعة المراهقات الأكثر والأقل تفاؤلاً وكذلك الأكثر والأقل تقديراً لذواتهن في إدراك الصورة الإيجابية للجسم. وكذلك التعرف على قدرة التفاؤل وتقدير الذات في التنبؤ بالصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات. وأخيراً تعريب أداة لقياس الصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة ، وتحديد أهم معالمها السيكومترية.

## مفاهيم الدراسة:

### The Positive Body Image الصورة الإيجابية للجسم

ركزت العديد من الدراسات والأبحاث السابقة والتي تناولت صورة الجسم على الصورة السلبية لها ، ويرجع ذلك إلى النموذج التقليدي لعلم النفس والذي يهتم بالمرض النفسى على اعتبار أن هذه النماذج المرضية يمكن أن تفيد فى برامج التدخل والعلاج. ولكن حديثاً بدأ عدد من الباحثين فى تطوير نماذج أخرى للصورة الإيجابية للجسم فهى أيضاً - من منظور علم النفس الإيجابى- تساعد فى الوقاية وتشجيع الأفراد بصفة عامة والإناث بصفة خاصة على الازدهار بدلاً من مجرد الحياة فقط. ويؤكد كاش وبروزنيسكى Cach & Pruzinsky عام ٢٠٠٢ أن هذا التحول فى نماذج علم النفس لدراسة تطور الصورة الإيجابية للجسم يعتبر أمراً ضرورياً للبحث فى صورة الجسم مستقبلاً (Sandoval, 2008).

ويعتبر ستريجل - موور وكاشلين Striegel-Moore & Cachelin عام ١٩٩٩ من أوائل الباحثين الذين بدءوا فى التفكير فى دراسة الصورة الإيجابية للجسم على أنها شىء أكبر من مجرد كونها إنعكاس للصورة السلبية للجسم.

وفى إطار الأبحاث القليلة التى تناولت الصورة الإيجابية للجسم؛ يمكن اعتبار أن الشخص الذى لديه ارتفاع فى تقدير الجسم تتكون لديه الصورة الإيجابية للجسم، وقد رأى كل من مندلسون ومندلسون ووايت Mendelson, Mendelson & White عام ٢٠٠١ أن تقدير جسم الفرد يشمل ثلاثة جوانب هى مشاعره عن الوزن (الوزن)، ومشاعره عن

## التفاؤل وتقدير الذات كمنبئين بالصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات

المظهر (المظهر)، والمعتقدات الخاصة بإدراك الآخرين لوزنه ومظهره، ولكنهم وجدوا أن مفهوم تقدير الجسم Body Esteem قد لا يغطي الجوهر الكامل للصورة الإيجابية للجسم ، فقد تكون هناك خصائص للصورة الإيجابية للجسم تشمل جوانب غير وزن الجسم والمظهر كما يعرفها مفهوم تقدير الجسم ، لذلك تم تقديم مفهوم الإعجاب بالجسم Body Appreciation ويشمل هذا المصطلح على تقدير ، وقبول ، واحترام وحماية جسم الفرد (Gattario,2013).

وبعد مرور بضعة سنوات أعدت أفالوس وزملاؤها (Avalos et al.,2005) مقياس الإعجاب بالجسم The Body Appreciation Scale لقياس الصورة الإيجابية للجسم. وعرفوا الإعجاب بالجسم على أنه يتكون من عدة خصائص للصورة الإيجابية للجسم هي:

- أ- آراء مستحبة للجسم بغض النظر عن المظهر البدني الفعلي.
  - ب- تقبل الجسم على الرغم من وزنه وشكله وعيوبه.
  - ج- احترام الجسم عن طريق تلبية احتياجاته والقيام بسلوكيات صحية.
  - د- حماية الجسم عن طريق رفض صورة الجسم غير الواقعية التي يصورها الإعلام.
- وقد أجريت دراسات متعمقة للتأكيد على الخصائص الإيجابية للجسم والتي حددتها أفالوس وزملاؤها ، فقد قام وود - باركالو وزملاؤه Wood-Barcalw et al عام ٢٠١٠ بإجراء مقابلات مع ٥ من خبراء صورة الجسم ومجموعة من الطالبات الجامعيات عددهن ١٥ طالبة تراوحت أعمارهن بين ١٨-٢١ سنة مصنفات على أن لديهن صورة إيجابية للجسم ، وتمكن الباحثون من تحديد عدد من الخصائص للصورة الإيجابية للجسم منها الإعجاب بالجمال الخارق ، الإعجاب بالوظيفة المميزة لجسم الفرد ، تعريف واسع للجمال ، التأكيد على مميزات الجسم والتقليل من العيوب المدركة. كما شعرت الطالبات المشاركات أن الإيجابية الداخلية التي يشعرن بها أثرت على سلوكهن الخارجى ، وأن الأسرة والأصدقاء والشريك يقبلوهن كما كن بلا شروط. كما قدم وود - باركالو وزملاؤه Wood-Barcalow et al., عام ٢٠١٠ نموذجاً يوضح كيف أن هؤلاء الطالبات أمكنهن إنشاء فلتز أو مصفاة بداخلهن لحجب الصور والرسائل التي يمكن أن تُعرض للصورة الإيجابية الخاصة بهن للخطر ، بينما يحتفظن بالمعلومات التي تحافظ على الصورة الإيجابية للجسم

لديه (Gattario, 2013).

ومما سبق تُعرف الباحثة الصورة الإيجابية للجسم **تعريفًا إجرائيًا** بأنها "تقييم إيجابي للفرد يعكس قبوله واحترامه ، وتقديره التام لجسمه ، وتحديدًا حجمه وشكله وجماليته. ويعبر عن هذا التقييم بالدرجة الكلية التي تحصل عليها المفحوصة على المقياس المستخدم في الدراسة".

### التفاؤل Optimism

يعد التفاؤل جانباً مهماً من الجوانب الإيجابية في الشخصية ، تلك الشخصية التي يتناولها بالدراسة علم النفس الإيجابي ، وهو العلم الذي يُعنى بالدراسة العلمية للخبرات الإيجابية والسمات الفردية الإيجابية ، كما يهتم بالوجدان أو الانفعالات الإيجابية ، ويتضمن الانفعال الإيجابي حول المستقبل التفاؤل والأمل والإخلاص الديني. فالحياة السعيدة - من وجهة نظر هذا العلم - هي الحياة التي تعظم شأن الانفعالات الإيجابية وتقلل من شأن الألم والانفعالات السلبية (محمد الصبوه ، ٢٠٠٧ ؛ Hutz et al., 2014).

وعلى الرغم من أهمية التفاؤل في الحياة الإنسانية بشكل عام ، وفي الدراسات النفسية بشكل خاص فإن تاريخ الاهتمام بهذا المفهوم حديث نسبياً ، وهذا ما يؤكد كار Carr عام ٢٠٠٤ الذي يرى أن الاهتمام بدراسة التفاؤل تزايد بشكل ملفت في أواخر السبعينيات من القرن العشرين ، وذلك بظهور كتاب لتايجر Tiger عام ١٩٧٩ تحت عنوان "التفاؤل : بيولوجية الأمل" ونظر تايجر إلى التفاؤل على أنه خاصية يتميز بها بنو البشر لها أساس بيولوجي ، وتعد عاملاً يساعد الفرد في البقاء ، ويمكنه من التغلب على الصعوبات والمحن التي قد تواجهه في الحياة ، من خلال اعتقاده بأن الأشياء ستصبح أفضل في المستقبل (آمال جوده ، ٢٠١٠).

وللتفاؤل تعريفات متعددة ، وقبل أن نعرفه من الناحية النفسية نورد تعريفه في معجم وبستر " بأنه الميل إلى توقع أفضل النتائج". وهناك تعريفات عديدة للتفاؤل من منظور علم النفس من بينها ما يلي:

تعريف مارشال وزملاؤه Marshall et al عام ١٩٩٢ للتفاؤل بأنه "استعداد شخصي للتوقع الإيجابي للأحداث ، ويرجع التفاؤل إلى الاعتقاد بأن المستقبل عبارة عن مخزن الرغبات والطموحات المطلوبة أو المرغوبة ، بغض النظر عن قدرة الفرد على

## التفاؤل وتقدير الذات كمنبئين بالصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات

السيطرة عليها ، أو على تحقيق تلك الرغبات" ( حسام محمد وسامية شحاتة ، ٢٠١٠ ) ويتفق كل من شاير وكارفر Scherier & Carver عام ١٩٩٣ مع التعريف السابق بأن التفاؤل سمة من سمات الشخصية ، وليس حالة تتصف بالثبات خلال المواقف والأوقات المختلفة ، ويعرفان التفاؤل بأنه التوقعات الإيجابية بشكل عام (بدر الأنصاري وعلى كاظم ، ٢٠٠٨).

وتؤكد اسبنول وتدسشى Aspinwall & Tedeschi عام ٢٠١٠ على أن التفاؤل "سمة تعكس توقعات الفرد الإيجابية للأحداث تنبؤ بكيفية مواجهته لأحداث الحياة الضاغطة" (آمال جودة ، ٢٠١٠).

أما أحمد (Ahmed,2012) فعرف التفاؤل بأنه "الأمل والثقة في المستقبل أو النتائج الناجحة في شيء ما ، وهو الميل إلى تبني رؤية مفعمة بالأمل ومستحبة ، والنظر إلى الجانب المستحب من الأحداث أو الظروف وتوقع النتائج المستحبة".

ونجد روسش وشاير Wrosch & Scherier عام ٢٠٠٣ ينظرون إلى التفاؤل على أنه "توقع مستقر نسبياً يكمن داخل الفرد للتوقع العام بأن هناك نتائج جيدة ستحدث في مجالات الحياة الهامة" وهم بذلك ينظرون إلى التفاؤل على أنه حالة وليس سمة. ويتفقون في هذا التعريف مع التعريف الذي قدمه تايجر للتفاؤل على أنه "دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الإنسان ، ويعد الأساس الذي يُمكن الفرد من وضع الأهداف والالتزامات ، كما يساعد في التغلب على الصعوبات والمحن التي يواجهها الفرد(Sandoval,2008).

والتعريف الذي تأخذ به هذه الدراسة هو تعريف أحمد عبد الخالق الذي ينظر إلى التفاؤل على أنه "نظرة استبشار نحو المستقبل ، تجعل الفرد يتوقع الأفضل ، وينتظر حدوث الخير ، ويرنو إلى النجاح ، ويستبعد ما خلا ذلك"(أحمد عبد الخالق ، ١٩٩٦). وذلك للاعتماد على مقياسه في دراسة مفهوم التفاؤل لدى طالبات الجامعة.

وعلى الرغم من تعدد التعريفات التي تناولت مفهوم التفاؤل ، وكذلك تعدد وجهات النظر بين من يعتبره حالة ومن يعتبره سمة ، فإن جميع هذه التعريفات اتفقت على أن الشخصية المتقائلة تعبر عن امتلاك الفرد لتوقعات إيجابية عامة نحو الأشياء التي تمر به وتولد الإحباط ، فالتفاؤل يعتبر بمثابة ميكانيزم نفسى يساعد على مقاومة الكآبة والفشل واليأس ، وتعزيز وجهة النظر التفاؤلية هذه تجعل الفرد أكثر قدرة على تعلم المفاهيم والمهارات

المختلفة والنجاح في اتقانها. كما تجعله أكثر قدرة على تطوير الصعاب بما تستحق من طاقة وانفعال ممكن دون زيادة أو نقصان. كما تساعده في تطوير مفهوم التقبل والتقدير والاحترام لحالات الفشل التي تمر في حياته ، وأعتبرها خبرات يمكن الاستفادة منها في مرات لاحقة من خلال معرفة أسباب هذا الفشل ، وأخذ العبرة منها لتصبح بمثابة تغذية راجعة Feed back معززة لتعلمه (زياد بركات ، ١٩٩٨).

### تقدير الذات Self Esteem

انتشر مفهوم تقدير الذات في أواخر الستينيات والسبعينيات من القرن العشرين ، حيث تناوله الباحثون بالدراسة ، وربطوا بينه وبين السمات النفسية الأخرى، بل تعدى الأمر إلى أن وضع بعض العلماء بعضاً من الحقائق والفروض التي ترقى إلى مستوى النظرية ، أمثال روزنبرج Rosenberg وكوبر سميث Cooper Smith وويلر Zeller . ويعد كوبر سميث عام ١٩٦٧ من أوائل الذين كتبوا عن تقدير الذات (نبيل الفحل ، ٢٠٠٠ ؛ متولى محمد ، ٢٠٠٥).

وتؤثر الخبرات التي يتعرض لها الفرد أثناء طفولته في تشكيل تقديره لذاته ، فعلى الرغم من أن الأفراد مسئولون عن بناء تقدير ذاتهم، فإن الأسرة والوالدين والمعلمين والأصدقاء والتربية الدينية يمكن أن يوفر المساندة ويؤثروا في العديد من قرارات واختيارات حياتهم. فالآباء تلعب دوراً مهماً في بناء تقدير ذات الأطفال، وعندما يتقدم الأطفال في العمر وتتسع عوالمهم الاجتماعية فإن الراشدين الآخرين مثل المعلمين والأقران يلعبون أيضاً دوراً مهماً جداً في حياة الأطفال وبالتالي في نمو تقدير ذاتهم (رضا الأشم ، ٢٠٠٨).

وقد تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم تقدير الذات ، فيعرفه روزنبرج عام ١٩٦٥ بأنه "الاتجاه نحو الذات سواء كان هذا الاتجاه بالقبول أو الرفض للذات" (Puskar et al., 2010).

أما كوبر سميث عام ١٩٦٧ عرف تقدير الذات بأنه "تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه ، ويعمل على المحافظة عليه ، ويتضمن تقدير اتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية نحو ذاته ، حتى يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر وكفاء وذو أهمية، أي أن تقدير الذات هو الحكم الشخصي للفرد عن قيمته الذاتية ودرجة كفاءته الشخصية" (متولى محمد ، ٢٠٠٥).

## التفاوت وتقدير الذات كمنبئين بالصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات

ويتفق تعريف (مدوحة سلامة، ١٩٩١) لتقدير الذات مع التعريفات السابقة ، حيث عرّفته بأنه "ذلك البعد التقييمي في شبكة من الأبنية المعرفية كالاتجاهات والاعتقادات تتعلق بالذات وتشكل في مجملها مفهوم الذات، وينطوي تقدير الذات على الاعتقادات التقييمية التي تتعلق بذات الفرد من حيث صفاته الجسمية وقدراته وخصائصه النفسية وقيّمته الذاتية بشكل عام".

كما نظر روزنبر وزملاؤه Rosenber et al., عام ١٩٩٥ إلى تقدير الذات على أنه "الاتجاه الإيجابي أو السلبي للأفراد نحو الذات، ويعد تقدير الذات الإيجابي جانباً أساسياً في النمو الصحي للشخصية" (Franz,2010).

أما (نييل الفحل ، ٢٠٠٠) فيعرف تقدير الذات بأنه "حكم يتبناه الشخص للحكم على نفسه، وأسلوب شخصي للحكم على ذات الشخص في مواقف حياتية عديدة، حيث يتقبل الشخص هذا الحكم دون اعتراض أو تظلم ، لأنه نابع من إحساساته وانفعالاته تجاه الأحداث، ويرضى بهذا الحكم ، ويحاول أن يتباهى بذاته إذا كان هناك نوع من النجاح، ويحجب نفسه عن الآخرين إذا كان حكمه بالفشل على ذاته ، فهو تقييم ذاتي للصفات الذاتية التي تظهر في المواقف الحياتية".

ويتفق (خالد جلال ، ٢٠١٠) مع التعريف السابق ، حيث يرى أن تقدير الذات يعكس مدى تقدير الفرد لذاته أو قيمته الشخصية، كما أنه يتضمن اعتقادات مثل الكفاءة أو عدم الكفاءة، وانفعالات مثل النصر أو خيبة الأمل، أو سلوك مثل التأكيدية أو الجبن والثقة أو الحذر، ويتميز تقدير الذات عن الثقة بالذات وفعالية الذات من حيث أنهما يتضمنان معتقدات عن القدرة وعن الأداء في المستقبل".

وعلى الرغم من تعدد التعريفات التي تناولت تقدير الذات فإنها تتفق في العديد من النقاط، وأوضحها ناردى وزملاؤه Nardri et al., عام ٢٠٠٩ وهذه النقاط هي:

- التقييم العام الذي يضعه الفرد لنفسه ويعكس مدى تقديره لها في الجوانب المختلفة.
- الاتجاهات الإيجابية والسلبية للفرد نحو ذاته.
- ثقة الفرد في كفاءته وجدارته في الحياة.
- حكم الفرد على درجة كفاءته الذاتية أثناء تفاعله مع الآخرين في المواقف الاجتماعية المختلفة (هدى عبد الحميد ، ٢٠١٤).

وجدير بالذكر فإن الدراسة الراهنة تهتم بالتقدير الإيجابي للذات والذي يعد ملمحاً مهماً من ملامح الصحة العقلية، حيث يسهم تقدير الذات الإيجابي في قبول الفرد لنفسه، ويشعره بالرضا والفخر ويزيد من مستوى الدافعية لديه للإنجاز والأداء، وفي قبول الآخرين والدخول معهم في تفاعلات اجتماعية مثمرة، في حين يعمل تقدير الذات المتدنى على رفض الذات وازدراؤها، ويضعف دافعية الفرد نحو الأداء والإنجاز والميل إلى الدخول في التفاعلات الاجتماعية مع الآخرين (أحمد عربيات وعماد الزغول، ٢٠٠٨).

كما يرى الباحثون أن التقدير الإيجابي للذات يعني تطوير مشاعر إيجابية نحو الذات، حيث يشعر الفرد بأهمية نفسه واحترامه لها، ويشعر بأنه متقبل من الآخرين وله ثقة بنفسه وبالآخرين ويشعر بالكفاءة فلا ييأس أو ينسحب عند الفشل (محمود عطا، ١٩٩٣).

كما نجد كوبر سميث عام ١٩٦٧ - في تناوله للتقدير الإيجابي للذات - يشير إلى أن الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع يعتبرون أنفسهم أشخاصاً مهمين، يستحقون قدراً كبيراً من الاحترام والتقدير، ويتصفون بالتحدي، ومواجهة الصعاب، ويمتلكون قدراً مناسباً من الثقة في نواتهم، ويميلون إلى التصرف بالطريقة التي تحقق لهم التقدير الإيجابي من الآخرين (أحمد حافظ ومجدى محمود، ١٩٩٠).

وفي هذا الصدد تشير (ممدوحة سلامة، ١٩٩٧: ٩٤-٩٦) إلى أن التقدير الإيجابي للذات قد يكون مشروطاً أو غير مشروط، فالتقدير الإيجابي المشروط يظهر في كثير من العلاقات المتبادلة بين الناس، والتي تتطوى على منح أو منع الاستحسان والتأييد بموجب شروط معينة، حيث نجد أن احترام الفرد لنفسه وأهميتها رهن بتحقيق مطالب أو معايير يفرضها الآخرون، ويرى روجرز Rogers أن الأشخاص الذين يتعرضون كثيراً لمثل هذا التقدير المشروط من قبل من يهتمونهم من أشخاص لا يمكنهم التفاعل الكامل والصادق بيئاتهم. وفي المقابل نجد الفرد الذي يمر بخبرات التقدير الإيجابي غير المشروط يصبح تقديره لذاته واحترامه لها تقديراً مطلقاً، وبذلك لن تتعارض حاجاته لتقدير الآخرين ولتقدير الذات مع كيفية تقويمه لخبراته، وبذلك يظل الفرد متوافقاً سليماً كما يظل إيجابياً وفعالاً.

ومن النظريات التي تطرقت إلى الحاجة إلى تقدير الذات "نظرية ماسلو" Maslow Theory، لآبراهام ماسلو عالم النفس الأمريكي الذي أدخل تقدير الذات في هرم الحاجات الخاص به. ووصف نوعين من تقدير الذات للفرد، هما الحاجة إلى احترام الذات

## التفاؤل وتقدير الذات كمنبئين بالصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات

وتقديرها (التقدير الداخلي)، والحاجة إلى احترام الآخرين وتقديرهم له، ويعنى تقدير الآخرين للفرد "الاعتراف والقبول والمكانة والتقدير" ويعتقد ماسلو أن هذا الجانب أكثر ضعفاً ويمكن فقده بسهولة وبصورة أسرع من تقدير الذات الداخلي ، ووفقاً لماسلو فإن عدم إشباع الحاجة إلى تقدير الذات يجعل الأفراد يسعون إليها ، ولن يتمكنوا من النمو والوصول إلى المستوى الأعلى للحاجات، وهو الحاجة لتحقيق الذات (Nnaemeka & Solomon,2014).

وقبل الانتهاء من عرض مفهوم تقدير الذات تعرفه الباحثة إجرائياً- فى ضوء مقياس تقدير الذات المستخدم فى الدراسة متمثلاً فى الدرجة التى تحصل عليها الطالبات على المقياس - بأنه الاتجاه الإيجابي نحو تقبل الذات والرضا عنها واحترامها، وكذلك تقدير الآخرين واحترامهم وتقبلهم لهذه الذات".

### دراسات سابقة:

سوف تعرض الباحثة فيما يلى عدداً من الدراسات العربية والأجنبية المرتبطة بموضوع الدراسة، وذلك تبعاً لثلاثة محاور أساسية ، يتمثل المحور الأول فى الدراسات التى اهتمت بفحص العلاقة بين التفاؤل والصورة الإيجابية للجسم ، والمحور الثانى يتناول الدراسات التى اهتمت بفحص العلاقة بين تقدير الذات وصورة الجسم ، أما المحور الثالث فينطوى على الدراسات التى اهتمت بفحص العلاقة بين التفاؤل وتقدير الذات ، وذلك كما يلى:

**المحور الأول: الدراسات التى اهتمت بفحص العلاقة بين التفاؤل والصورة الإيجابية للجسم:**

أجرى وليمز وزملاؤه (Williams et al.,2004) دراسة بهدف تطوير بنود مقياس تقدير الجسم واكتشاف البناء العاملى للمقياس والتحقق من ثباته وصدقه ، من خلال فحص العلاقة بين الصورة الإيجابية للجسم ، وكل من تقدير الذات والتفاؤل والمواجهة التكيفية ، والتى وجد أن هذه المتغيرات ترتبط ارتباطاً موجباً دالاً إحصائياً بالصورة الإيجابية للجسم وفقاً لما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة. وأجريت الدراسة على (١٨١) من النساء تراوحت أعمارهن ما بين ١٧-٥٥ سنة بمتوسط عمرى قدره ٢٤,٢٠ سنة وانحراف معيارى قدره ٥,١٧. وطبق الباحثون كل من مقياس تقدير الجسم (BAS) ، ومقياس تقدير الذات ، واختبار التوجه نحو الحياة المعدل لقياس درجة التفاؤل. وقد أسفرت الدراسة عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين التفاؤل وصورة الجسم (ر=٠,٤٢) ، وارتباط

== (١١٢) == مجلة الإرشاد النفسى، مركز الإرشاد النفسى، العدد ٤٢

أبريل ٢٠١٥

موجب دال إحصائياً بين التقدير الإيجابي للذات وصورة الجسم الإيجابية ( $r = 0,53$ )، وأخيراً توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين التفاؤل وتقدير الذات ( $r = 0,66$ )، وكلها معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى  $0,01$ .

كما أجرت ساندوفال (Sandoval, 2008) دراسة ارتباطية مستعرضة، بهدف دراسة صورة الجسم من منظور علم النفس الإيجابي، من خلال اختبار بعض المتغيرات، والتي من المتوقع أن تسهم في التنبؤ بالصورة الإيجابية للجسم لدى النساء. كما هدفت إلى فحص دور تقدير الذات والتفاؤل في العلاقة المتوقعة بين التعلق الآمن والصورة الإيجابية للجسم. وتكونت عينة الدراسة من (97) من النساء، تراوحت أعمارهن بين 18-60 سنة بمتوسط عمري قدره 28,67 سنة وانحراف معياري قدره 11,71. وقد استخدمت الباحثة كل من بطارية جودة الحياة لصورة الجسم، وقائمة حجم الجسم، واستبيان خبرات العلاقات المحدودة المعدل، واختبار التوجه نحو الحياة المعدل، واستبيان متعدد الأبعاد لقياس العلاقة بين الذات والجسم، ومقياس تقدير الذات. وأسفرت الدراسة عن عدة نتائج، أهمها وجود ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى  $0,01$  بين التفاؤل وتقدير الذات. كذلك اتضح أن التفاؤل وتقدير الذات ليست متغيرات منبئة بالصورة الإيجابية للجسم. وأن التعلق الآمن هو أكثر العوامل تنبؤاً بالصورة الإيجابية للجسم، حيث شكل 40% من التباين في صورة الجسم.

وتأتى دراسة دالي وفيدال (Dalley & Vidal, 2013) والتي سعت إلى فحص العلاقة بين التفاؤل والصورة الإيجابية للجسم، وذلك في إطار بعض الذوات المحتملة، حيث تدرس الدور الوسيط الذي تلعبه أحكام التوقع عن اكتساب ذات نحيفة مأمولة في المستقبل، وذات بدينة قلقة من زيادة الوزن، وذلك في العلاقة بين التفاؤل والصورة الإيجابية للجسم. وتكونت عينة الدراسة من (208) من النساء بمتوسط عمري قدره 21,50 سنة وانحراف معياري قدره 2,81. وقد استخدمت الباحثتان كل من اختبار التوجه نحو الحياة المعدل، ومقياس تقدير الجسم (BAS) وقائمة حجم الجسم، ومقياس احتمالية اكتساب الذوات. وتوصلت الدراسة إلى أن الدور الوسيط الذي تلعبه الذات البدينة المخافة في المستقبل أقوى وبشكل دال إحصائياً في العلاقة بين التفاؤل والصورة الإيجابية للجسم، حيث وجد أن التفاؤل يؤثر فقط في مقياس تقدير الجسم من خلال الذات البدينة المخافة في المستقبل.

## التفاوت وتقدير الذات كمنبئين بالصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات

**المحور الثاني:** الدراسات التي اهتمت بفحص العلاقة بين تقدير الذات وصورة الجسم: أولى هذه الدراسات دراسة كوستانسكى وجيولون (Kostanaki & Gullon,1998) والتي أجريت بهدف فحص العلاقات المتبادلة بين القلق والاكتئاب وتقدير الذات وإدراك عدم الرضا عن صورة الجسم، وذلك لدى عينة غير إكلينيكية من المراهقين بلغ عددها (٥١٦) بواقع (٢٦٨ أنثى ، ٢٤٨ ذكر) تم اختيارهم بطريقة عشوائية. وقد تم تقسيم المفحوصين وفقاً لأعمارهم إلى مجموعتين ، تراوح عمر المفحوصين من الذكور والإناث فى المجموعة الأولى ما بين ١٢-١٣ سنة ، فى حين تراوح عمر المفحوصين من الذكور والإناث فى المجموعة الثانية بين ١٥-١٨ سنة. وقد بلغ متوسط عمر المفحوصين الذكور ١٤,٨ سنة بانحراف معيارى قدره ١,٧ ، أما متوسط عمر الإناث بلغ ١٤,٥ سنة بانحراف معيارى قدره ١,٤. وقد طبق الباحثان كل من مقياس تقدير شكل البنية الأساسية ، بطارية اضطرابات الأكل ، مقياس القلق الظاهر المعدل للأطفال ، مقياس الاكتئاب للمراهقين ، مقياس تقدير الذات ، وقائمة حجم الجسم. ومن أهم النتائج التى توصلت إليها هذه الدراسة أن التقدير الإيجابى للذات يرتبط ارتباطاً سالب دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بعدم الرضا عن صورة الجسم. وتتفق نتائج الدراسة السابقة مع ما توصلت إليه دراسة فيورنهام وزملائها (Furnham et al.,2002) والتي هدفت إلى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث فى كل من الاتجاهات نحو الأكل ، وتقدير الذات وأسباب التدريبات الجسمية. وذلك لدى (٢٣٥) من المراهقين ، بواقع (١١١) ذكر ، (١٢٤) أنثى تراوحت أعمارهم ما بين ١٢-١٣ سنة وتم اختيارهم من أربع مدارس مختلفة بإنجلترا. وقد استخدم الباحثون كل من اختبار الاتجاهات نحو الأكل ، ومقياس تقدير الذات ، واستبيان أسباب التدريبات الجسمية ، ومقياس تخمين رسم محيط الجسم لقياس عدم الرضا عن صورة الجسم. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين الذكور والإناث فى تقدير الذات والفروق إلى جانب الإناث ، حيث كانت الإناث أقل تقديراً لذواتهن. كما أظهرت النتائج وجود ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين عدم الرضا عن صورة الجسم والتقدير السلبى للذات وذلك لدى عينة الإناث فقط.

وتأتى دراسة (رضا الأشم ، ٢٠٠٨) لتدعم أيضاً النتائج السابقة ، حيث هدفت إلى التعرف على العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى المراهقين المعاقين بصرياً. والتعرف

على تأثير كل من سن الإعاقة ودرجة الإعاقة والجنس والتفاعل بينهم فى كل من صورة الجسم وتقدير الذات لدى المراهقين المعاقين بصرياً. كما هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين المراهقين المعاقين بصرياً مرتفعى ومنخفضى الرضا عن صورة الجسم فى تقدير الذات. وقد قسم الباحث العينة إلى مجموعتين: عينة سيكومترية تكونت من (٢٠٧) من المراهقين المعاقين بصرياً من طلاب المراحل الإعدادية والثانوية والجامعية (١٢٢ ذكور ، ٨٥ إناث) ، أما المجموعة الثانية تكونت من (٤) حالات من المراهقين المعاقين بصرياً وتم اختيارهم من العينة الأساسية للدراسة السيكومترية ، وتراوحت أعمار المراهقين فى المجموعتين بين ١٣-٢٠ سنة. وقد استخدم الباحث كل من مقياس صورة الجسم لدى المعاقين بصرياً ، ومقياس تقدير الذات لدى المعاقين بصرياً ، واستمارة المقابلة الإكلينيكية ، واختبار ساكس لتجملته الجمل. وقد اسفرت الدراسة عن عدة نتائج أهمها وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى المراهقين المعاقين بصرياً ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين المعاقين بصرياً ومرتفعى ومنخفضى الرضا عن صورة الجسم فى تقدير الذات لصالح مرتفعى الرضا عن صورة الجسم.

كما أجرى (عادل خوجة ، ٢٠١١) دراسة بهدف التعرف على أثر البرنامج الرياضى المقترح لتحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوى الاحتياجات الخاصة حركياً ، وكذلك تحديد العلاقة بين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لديهم. وقد اشتملت العينة على (٢٠) مراهقاً من ذوى الاحتياجات الخاصة حركياً مصابين بالشلل النصفى السفلى ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين ، الأولى تجريبية تتكون من (١٠) أفراد يخضعون للبرنامج المقترح فى الدراسة ، والثانية ضابطة مكونة من (١٠) أفراد لم يتلقوا التدريب على البرنامج الرياضى المقترح. وقد تمثلت أدوات الدراسة فى كل من مقياس صور الجسم ، ومقياس تقدير الذات لروزنبرج ، والبرنامج الرياضى المقترح. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها ، وجود علاقة ارتباطية موجبة غير دالة إحصائياً بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى فئة ذوى الاحتياجات الخاصة حركياً.

وفى نفس السياق نجد دراسة لوبرا وريوس (Lobera & Rios, 2011) هدفت إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الجسم النسخة الأسبانية لدى

## التفاوت وتقدير الذات كمنبئين بالصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات

المراهقين مستخدما فى ذلك بعض المتغيرات والتي وجد أنها ذات علاقة بالصورة الإيجابية للجسم ، وهذه المتغيرات تمثلت فى كل من إدراك الضغوط ، أساليب المواجهة ، وتقدير الذات. وكذلك الكشف عن الفروق بين الجنسين فى إدراك الصورة الإيجابية للجسم. وتكونت عينة الدراسة من (٣١٢) من المراهقين بواقع (١٤٨ من الإناث ، ١٦٤ من الذكور) تراوحت أعمارهم بين ١٢-٢٠ سنة بمتوسط عمرى قدره ١٥,٠١ سنة وانحراف معيارى قدره ١,٦٧ . وقد استخدم الباحثان كل من قائمة حجم الجسم ، مقياس تقدير الجسم ، استبيان ادراك الضغوط ، قائمة استراتيجيات المواجهة ، مقياس تقدير الذات ، وبطارية اضطرابات الأكل. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها ، وجود ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين التقدير الإيجابى للذات والصورة الإيجابية للجسم. ووجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث فى تقدير الجسم ، وكانت الفروق فى جانب الذكور .

وتناولت دراسة دوراك (Dorak,2011) العلاقة بين تقدير الذات وصورة الجسم لدى الفتيات المراهقات من الرياضيات وغير الرياضيات. وتكونت عينة الدراسة من (٤٧٧) من الفتيات المراهقات تراوحت أعمارهن بين ١٢-١٤ سنة بمتوسط عمرى قدره ١٣,٠٩ سنة وانحراف معيارى قدره ٧٨,٠٠ . وبلغ عدد المراهقات الرياضيات (١٢٢) أما عينة المراهقات غير الرياضيات فقد بلغت (٣٥٥). وقد استخدم الباحث كلاً من مقياس تقدير الذات لكوبر سميث ، ومقياس تركيز الطاقة النفسية للجسم. وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١ بين تقدير الذات وصورة الجسم وذلك لدى عينتى المراهقات الرياضيات وغير الرياضيات ، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط لدى العينتين ٠,٤٤ ، ٠,٥٣ على التوالى.

واتفاقاً مع الدراسة السابقة ، أجرت (ناهد أحمد ، ٢٠١٣) دراستها بهدف استكشاف العلاقة بين صورة الجسم وبعض أبعاد البناء النفسى (القلق ، الاكتئاب ، الخجل ، تقدير الذات ، الدافعية للإنجاز ، مستوى الطموح) لدى الأطفال مرضى السمنة ، كما استهدفت الكشف عن مدى قدرة الجسم كمحدد نفسى فى التنبؤ بهذه المتغيرات من ناحية ، واستكشاف مدى تباين بعض أبعاد البناء النفسى (صورة الجسم ، القلق ، الاكتئاب ، الخجل ، تقدير الذات ، الدافعية للإنجاز ، مستوى الطموح) بتباين عينة الدراسة من الأطفال ( ذوى السمنة ، ذوى الوزن الزائد ، ذوى الوزن المثالى) من ناحية أخرى. تكونت عينة الدراسة من (١٣٤)

== (١١٦) == مجلة الإرشاد النفسى، مركز الإرشاد النفسى، العدد ٤٢

أبريل ٢٠١٥

طفلاً وطفلة بمتوسط عمري ١٢,٦ سنة وانحراف معياري ١,٤ ، قسمت إلى ثلاث مجموعات فرعية : الأولى مجموعة السمنة (٣٠) ، الثانية مجموعة الوزن الزائد (٣٦) ، الثالثة مجموعة الوزن المثالي (٣٨). واستخدمت الدراسة ثمانى أدوات هى: استمارة البيانات الأساسية، مقياس صورة الجسم ، مقياس القلق مقياس الاكتئاب، مقياس الخجل، مقياس تقدير الذات، مقياس الدافعية للإنجاز، مقياس مستوى الطموح. توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها ارتباط صورة الجسم ارتباطاً موجباً دالاً إحصائياً بالدرجة الكلية لتقدير الذات. ويلاحظ من عرض معظم الدراسات السابقة أنها تناولت العلاقة بين تقدير الذات وصورة الجسم لدى عينات من الأطفال والمراهقين، دون التطرق لدراسة ذات العلاقة لدى عينات من طالبات الجامعات، ولهذا جاءت دراسة تناميكا وسولومون (Nnaemeka&Solomon,2014) بهدف فحص العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى الطالبات الجامعيات اللاتي يدرسن بكلية العلوم السلوكية. وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالبة من بعض الأقسام العلمية بكلية العلوم الاجتماعية، وهى علم النفس، وعلم الاجتماع ، والانثربولوجي، والاقتصاد والعلوم السياسية بجامعة إنوجو. واستخدمت الباحثتان كلاً من استبيان صورة الجسم وقائمة تقدير الذات. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين تقدير الذات وصورة الجسم، حيث ينخفض تقدير الذات بتشويه صورة الجسم لدى الطالبات.

أما دراسة جيتو وزملائها (Gitau et al.,2014) فاختلفت فى جزء من نتائجها عن نتائج ما توصلت إليه الدراسات السابقة؛ حيث توصلت إلى وجود ارتباط عكسى دال إحصائياً بين تقدير الذات وصورة الجسم السلبية، وذلك لدى الفتيات المراهقات ذوات البشرة البيضاء. أما تقدير الذات وصورة الجسم لا يرتبطان لدى الفتيات المراهقات ذوات البشرة السوداء. وتكونت الدراسة من (٣٤٠) من الفتيات المراهقات بأوروبا وأفريقيا الجنوبية بواقع (١٨٣) من الفتيات ذوات البشرة السوداء، (١٥٧) من الفتيات ذوات البشرة البيضاء. وتم تقسيم العينة إلى ثلاث مجموعات عمرية، المجموعة الأولى تكونت من (١١٥) شملت من بلغت أعمارهن ١٣ سنة، والمجموعة الثانية تكونت من (١١٣) شملت من بلغت أعمارهن ١٥ سنة، والمجموعة الثالثة تكونت من (١١٢) شملت من بلغت أعمارهن ١٧ سنة. وقد استخدم الباحثون كل من

## التفاؤل وتقدير الذات كمنبئين بالصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات

اختبار اتجاهات الأكل، ومقياس تقدير الذات، ومقياس إدراك صورة الجسم، وقائمة حجم الجسم.

**المحور الثالث: الدراسات التي اهتمت بفحص العلاقة بين التفاؤل وتقدير الذات:**

أجرى فونتان وجونس (Fontaine & Jones, 1997) دراسة بهدف فحص العلاقة بين التفاؤل وتقدير الذات واكتئاب ما بعد الولادة، وكذلك التعرف على دور التفاؤل وتقدير الذات كمتغيرات منبئة باكتئاب ما بعد الولادة، وذلك لدى (٤٥) سيدة بريطانية الأصل، تراوحت أعمارهن بين ٢٠-٤٣ سنة بمتوسط عمرى قدره ٣١ سنة، وإنحراف معيارى قدره ٥,١٠ سنة. وقد طبقت السيدات كل من مقياس التوجه نحو الحياة لشاير وكارفر، ومقياس تقدير الذات لروزنبرج، ومقياس اكتئاب ما بعد الولادة لايدنيز. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها؛ وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين تقدير الذات والتفاؤل.

كما أجرى (محمد أبو العلا ، ٢٠١٠) دراسة بهدف بحث العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية: تقدير الذات، والطموح، والتوافق مع الحياه الجامعية، وتحديد الفروق بين الجنسين فى كل من التفاؤل والتشاؤم من جهة وتقدير الذات والطموح والتوافق مع الحياه الجامعية من جهة أخرى، لدى عينة من طلاب الجامعة (٦٠٤) بواقع (٣٣٢) طالب و(٢٧٢) طالبة تراوحت أعمارهم ما بين ١٧-١٩ سنة. واستخدم الباحث كل من القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، ودليل تقدير الذات ، ومقياس الطموح، ومقياس التوافق مع الحياة الجامعية. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج، أهمها وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الدرجات التى حصل عليها كل من الطلاب والطالبات على المقياس الفرعى للتفاؤل، وبين درجاتهم فى مقياس تقدير الذات.

وتتأكد النتيجة السابقة بدراسة باسكار وزملائه (Puskar et al., 2010) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل وتقدير الذات لدى طلاب المدارس الثانوية فى الولايات المتحدة الأمريكية. وكذلك الكشف عن الفروق بين الجنسين فى كل من التفاؤل وتقدير الذات. تكونت العينة من (١٩٣) طالب وطالبة من ثلاث مدارس ثانوية فى بنسلفانيا الريفية بالولايات المتحدة الأمريكية ، تراوحت أعمارهم بين ١٤-١٨ سنة بمتوسط عمرى قدره ١٥,٥٧ سنة، وتكونت عينة الذكور من (٩٠) طالب أما عينة الإناث تكونت من (١٠٣) طالبة. واستخدم الباحثون كلاً من مقياس تقدير الذات لروزنبرج واختبار التوجه نحو الحياة

المعدل لكارفر. وأسفرت الدراسة عن عدة نتائج أهمها وجود ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١ بين التفاؤل وتقدير الذات لدى أفراد العينة من المراهقين الريفيين. وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في كل من التفاؤل وتقدير الذات وكانت الفروق في جانب الذكور بمعنى أن الذكور أكثر تفاؤلاً ولديهم تقدير ذات مرتفع عن الإناث.

كما أجرى ويبر وزملاؤه (Weber et al., 2010) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين أعراض الاكتئاب وإدراك المساندة الاجتماعية وتقدير الذات والتفاؤل لدى عينة من المراهقين الريفيين. وتكونت عينة الدراسة من (١٧٩) طالب وطالبة من ثلاث مدارس بواقع (٩٤) من الإناث، (٨٥) من الذكور تراوحت أعمارهم بين ١٤-١٨ سنة بمتوسط عمرى قدره ١٥,٦ سنة. وقد استخدم الباحثون كل من مقياس اكتئاب المراهقين، ومقياس إدراك المساندة الاجتماعية، ومقياس تقدير الذات لروزنبرج واختبار التوجه نحو الحياة المعدل. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في كل من التفاؤل وتقدير الذات وكانت الفروق لصالح الذكور؛ حيث كانوا أكثر تفاؤلاً، ولديهم تقدير ذات مرتفع عن الإناث. وجود ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١٠ بين تقدير الذات والتفاؤل.

ونجد دراسة باجانا وزملاؤه (Bagana et al., 2011) تهتم بفحص العلاقة بين التفاؤل وتقدير الذات من خلال فحص تأثير التفاؤل وقلق الامتحان على تقدير الذات لدى (٢٠٠) طالب من طلاب المدارس الثانوية، بواقع (٨٢) طالب، (١١٨) طالبة، تراوحت أعمارهم بين ١٥-١٩ سنة بمتوسط عمرى قدره ١٦,٧٨ سنة وإنحراف معيارى قدره ١,٢٨١ سنة. وقد طبق الطلاب كل من مقياس تقدير الذات لروزنبرج، واختبار التوجه نحو الحياة المعدل لشاير وزملاؤه، ومقياس القلق. وأسفرت الدراسة عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين تقدير الذات والتفاؤل.

وتأتى دراسة هاتز وزملاؤه (Hutz et al., 2014) بهدف فحص العلاقات المتبادلة بين كل من الأمل والتفاؤل وتقدير الذات والرفاهية النفسية وسمات الشخصية لدى عينة من الأمريكيين والبرازيليين. وقد تكونت عينة الدراسة من مجموعتين من الأفراد؛ الأولى شملت (١٧٩) من الأفراد الأمريكيين تراوحت أعمارهم بين ١٨-٦١ سنة بمتوسط عمرى قدره ٢٥,٤ سنة وقد بلغت نسبة الإناث في هذه المجموعة حوالى ٦٢%، أما العينة الثانية وهى عينة الأفراد البرازيليين فتكونت من (٤٩٩) فرداً تراوحت أعمارهم بين ١٧-٥٣ سنة

## التفاؤل وتقدير الذات كمنبئين بالصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات

بمتوسط عمرى قدره ٢٢,١ سنة ، وكان حوالى ٦٠% منهم من الإناث.وقد استخدم الباحثون كل من مقياس الأمل، ومقياس تقدير الذات، واختبار التوجه نحو الحياة المعدل، وقائمة كوستا وماكرى لقياس سمات الشخصية الخمس الكبرى. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين التفاؤل وتقدير الذات لدى الأمريكيات والبرازيليين.

### تعقيب عام على الدراسات السابقة:

يتضح من عرض الدراسات السابقة بمحاورها الثلاثة بعض الملاحظات نجلها فيما يلى:  
١- وجود ندرة واضحة فى الدراسات العربية التى تناولت العلاقة بين متغيرات الدراسة ، وبصفة خاصة فى الدراسات التى تناولت العلاقة بين التفاؤل والصورة الإيجابية للجسم ، وذلك على الرغم من مرور عدة سنوات على اهتمام الباحثين الغربيين بدراسة هذين المتغيرين.

٢- ركزت معظم الدراسات السابقة فى تناولها للمتغيرات الثلاثة موضع الاهتمام وبشكل مفرط على الأطفال والمراهقين من الجنسين(انظر على سبيل المثال: Kostanaki&Gullon,1998 ، و Furnharm et al.,2002 ، و Dorak,2011 ، وناهد أحمد ، ٢٠١٣ ، و Gitau et al.,2014). وإن كانت هناك دراسة تناميكا وسولومون(Nnaemeka&Solomon,2014) والتي أجريت على عينة من طالبات الجامعة إلا أنها تناولت فقط العلاقة بين تقدير الذات وصورة الجسم دون دراسة التفاؤل ، وهو متغير أساسى فى الدراسة الراهنة.

٣- ندرة الدراسات المحلية التى تناولت المتغيرات الثلاثة موضع الاهتمام فى الدراسة الراهنة مجتمعة ، حيث وجدت دراسة ساندوفال (Sandoval,2008) وهى دراسة أجريت فى البيئة الأجنبية إلا أنها لم تهتم بدراسة العلاقات المتبادلة بين متغيرات الدراسة ، وهو هدف أساسى تسعى الدراسة الراهنة لتحقيقه.

٤- فى الوقت الذى اتفقت فيه معظم الدراسات السابقة على وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الصورة الإيجابية للجسم وكل من التفاؤل وتقدير الذات ؛ إلا أنه وجد تعارض من دراسة ساندوفال(Sandovalm2008) والتي أوضحت أن التفاؤل وتقدير الذات ليست متغيرات منبئة دالة بالصورة الإيجابية للجسم ، وهو ما سوف تتحقق منه الدراسة الراهنة.

## فروض الدراسة:

- ١- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات إدراك الصورة الإيجابية للجسم ودرجات كلاً من التفاؤل وتقدير الذات الإيجابي لدى طالبات الجامعة المراهقات.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين الطالبات الأكثر تفاؤلاً والأقل تفاؤلاً فى إدراك الصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات فى إتجاه الطالبات الأكثر تفاؤلاً.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين الطالبات الأكثر تقديراً لذواتهن والأقل تقديراً لذواتهن فى إدراك الصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات فى إتجاه الطالبات الأكثر تقديراً لذواتهن.
- ٤- توجد قدرة تنبؤية لكلاً من التفاؤل وتقدير الذات كلاً على حده فى التنبؤ بالصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات .

## المنهج وإجراءات الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي (الارتباطى والمقارن) لمناسبته لأهداف الدراسة ؛ حيث يقوم هذا المنهج بدراسة الظاهرة كما توجد فى الواقع بوصفها وصفاً دقيقاً ، ويعد المنهج الوصفي من أكثر المناهج استخداماً فى البحوث النفسية.

### عينة الدراسة:

بناء على ما تم صياغته من فروض، جاء اختيار الباحثة للعينات للتحقق من صحة هذه الفروض. وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٣٩) طالبة من المقيدات بالفرقة الأولى بأقسام علم النفس، اللغة العربية، التاريخ، الإعلام بكلية الآداب جامعة حلوان وتم استبعاد (١٤) منهن لعدم إكمالهن الإجابة على كل بنود المقاييس المستخدمة. وأصبح العدد الفعلى للعينة (٢٢٥) طالبة تراوحت أعمارهن بين ١٧-١٩ سنة ، بمتوسط عمرى قدره ١٨,٢١ سنة ، وانحراف معيارى قدره ٠,٤٩٩ سنة. وقد توزعت العينة على الأقسام العلمية الأربعة المشار إليها كما فى الجدول (١).

## التفاؤل وتقدير الذات كمنبئين بالصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات

### جدول (١)

توزيع عينة الدراسة على الأقسام العلمية

الأقسام العلمية	ك	%
علم النفس	٥٩	٢٦,٢
اللغة العربية	٦٧	٢٩,٨
التاريخ	٥٨	٢٥,٨
الإعلام	٤١	١٨,٢
المجموع	٢٢٥	١٠٠

يتضح من الجدول (١) ، أن عدد الطالبات في قسم علم النفس بلغ ٥٩ طالبة بنسبة ٢٦,٢% من المجموع الكلي للعينة. أما عدد الطالبات في قسم اللغة العربية بلغ ٦٧ طالبة بنسبة ٢٩,٨% من إجمالي العينة الكلية. وقد بلغ عدد طالبات قسم التاريخ ٥٨ طالبة بنسبة ٢٥,٨% من إجمالي العينة الكلية، وأخيراً بلغ عدد الطالبات في قسم الإعلام ٤١ طالبة بنسبة ١٨,٢% من المجموع الكلي للعينة.

#### أدوات الدراسة:

تضمنت هذه الدراسة ثلاثة مقاييس رئيسية هي القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ، مقياس تقدير الذات ، ومقياس تقدير الجسم. وفيما يلي وصفاً لهذه المقاييس:

#### ١- القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم

قام بإعداد هذه القائمة (أحمد عبد الخالق، ١٩٩٦) لتناسب البيئة العربية ، وتشتمل القائمة على مقياسين فرعيين منفصلين ، أحدهما للتفاؤل (١٥ بنداً) والآخر للتشاؤم (١٥ بنداً) ، ووضعت البنود على شكل عبارات يجاب عنها على أساس مقياس خماسي (لا ، قليلاً ، متوسط ، كثيراً ، كثيراً جداً). وهذه القائمة (بمقياسها الفرعيين) مقياس تقدير ذاتي يجيب الفرد عنها بنفسه عن نفسه، وتصلح للاستخدام مع الراشدين، وهي قائمة موجزة، سهلة التطبيق ، وتتطلب دقائق قليلة للإجابة عنها. وتطبق القائمة فردياً أو جماعياً ويتم تقدير الدرجات لكل مقياس منفصلاً عن الآخر وتتراوح الدرجة لكل مقياس بين (١٥-٧٥) وتشير الدرجة العليا إلى وجود السمة بدرجة مرتفعة. وتتسم هذه القائمة بخصائص سيكومترية جيدة،

== (١٢٢) == مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، العدد ٤٢

أبريل ٢٠١٥

حيث قام معد المقياس بالتحقق من الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ وذلك لمقياس التفاؤل (٠,٩٣) ولمقياس التشاؤم (٠,٩٤)، وهى معاملات مرتفعة بوجه عام. أما بالنسبة للتحقق من صدق المقياس فقد حُسب الصدق المرتبط بالمحك وكان مرتفعاً إذ وصل إلى ٠,٧٨ ، ٠,٦٩ لمقياسى التفاؤل والتشاؤم على التوالي، وكان المحك المستخدم هو الصيغة العربية من اختبار التوجه نحو الحياة. كما استخدم الصدق التقاربي، ويعنى أن المقياس يرتبط بدرجة مرتفعة بغيره من المتغيرات التى يجب أن يرتبط بها نظرياً، واعتماداً على ذلك افترض معد القائمة أن كلاً من اليأس والاكتئاب والقلق والوسواس القهري ترتبط ارتباطاً سلبياً دالاً بالتفاؤل ، وإيجابياً بالتشاؤم. كما تم استخدام التحليل العاملى حيث حسبت معاملات الارتباط المتبادلة بين بنود مقياس التفاؤل وحللت عاملياً، والأمر ذاته فى مقياس التشاؤم واستخرج عامل واحد لكل مقياس فرعى. كما تم أيضاً حساب ثبات وصدق القائمة فى عدد من الدراسات التى اجريت فى بلدان عربية وأجنبية ، وقد اتسمت الأداة فى هذه الدراسات بالثبات والصدق المرتفعين ، الأمر الذى يجعلها صالحة للاستخدام فى البحوث النفسية العربية، ومن هذه الدراسات (مايسة شكرى ، ١٩٩٩ ، أحمد عبد الخالق ، ٢٠٠٠ ، عويد المشعان ، ٢٠٠٠ ، Abdel-Khalek & Lester , 2006 ، بدر الأنصارى ، ٢٠٠٧ ، بدر الأنصارى وعلى كاظم ، ٢٠٠٨ ، شيماء مصطفى ، ٢٠١٠ ، عبير أنور وفاتن عبد الصادق ، ٢٠١٠ ، محمد أبو العلا ، ٢٠١٠ ، حصة الأيوب وأحمد عبد الخالق ، ٢٠١٢) وتنوه الباحثة أنه فى هذه الدراسة تم استخدام المقياس الفرعى للتفاؤل فقط.

## ٢- مقياس تقدير الذات لروزنبرج Self Esteem Scale

أعد هذا المقياس فى الأصل موريس روزنبرج Morris Rosenberg عام ١٩٦٥، وأعدده وقتنته للبيئة العربية (ممدوحة سلامة ، ١٩٩١ ) وهو أداة تعطى تقديراً كمياً لمدى تقييم الفرد لذاته بشكل عام، ويتكون من ١٠ عبارات يحدد المستجيب مدى انطباق كل منها عليه وفقاً لأربعة مستويات، ومن ثم فإن الدرجة على كل عبارة تتراوح بين درجة إلى ٤ درجات (كثيراً ، ٤ ، أحياناً ٣ ، نادراً ٢ ، أبداً ١)، ويتراوح المجموع الكلى للدرجات ما بين عشرة درجات وأربعين درجة، وعبارات المقياس صيغت خمسة منها فى اتجاه التقدير الإيجابى للذات (مثل؛ أشعر أنى إنسان له قيمة كأى شخص آخر)، بينما صيغت الخمس عبارات الأخرى فى إتجاه التقدير السلبى للذات (مثل؛ أشعر عموماً بأنى فاشل). ويمكن تصحيح جميع عبارات

مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي ، العدد ٢ (أبريل)

## التفاوت وتقدير الذات كمنبئين بالصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات

المقياس فى الاتجاه السلبى - وذلك بعكس تصحيح العبارات الخمس الخاصة بالتقدير الإيجابى- بحيث تعكس الدرجة الكلية تقيماً سلبياً للذات، ورؤية للنقائص ونقاط الضعف والفشل ، كما يمكن أن تصحح جميع العبارات فى الاتجاه الإيجابى - وذلك بعكس تصحيح العبارات الخمس الخاصة بالتقدير السلبى- بحيث تعكس الدرجة الكلية تقديراً إيجابياً للذات. وفى هذه الدراسة تم تصحيح المقياس فى إتجاه التقدير الإيجابى للذات.

وقد تم إعداد الأداة مبدئياً بترجمة عباراتها بدقة ، ثم رد الترجمة العربية إلى الإنجليزية بعد انقضاء أسبوعين دون الإطلاع على الأصل ثم مقارنة الترجمة الإنجليزية بالأصل وإجراء التعديلات اللازمة على الترجمة العربية وإعادتها مرة أخرى إلى الإنجليزية إلى أن تطابقت تقريباً مع الأصل وهذه الطريقة ضرورية لضمان دقة الترجمة وصدقها.

وقد تحققت معربة المقياس من الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات "لروزنبرج"، حيث اختبرت عن طريق ثبات ألفا وبلغت قيمته ٠,٨٦ . كما تم حساب الصدق التلازمى للأداة الحالية مع مقاييس أخرى لتقدير الذات فكان معامل الارتباط بين الدرجات على هذه الأداة والدرجات على مقياس كوبر سميث = -٠,٦٦ (حيث تعكس الدرجة على الأداة الحالية تقديراً سلبياً للذات بينما تعكس الدرجة على المحك المستخدم تقديراً ايجابياً للذات) . كما بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجات على هذه الأداة ، والدرجات على مقياس تقييم الذات - والذي يعكس تقيماً سلبياً للذات - وهو أحد المقاييس الفرعية فى استبيان تقدير الشخصية ٠,٧٢ ، وكذلك ترتبط الدرجات على المقياس الحالي بالدرجات على مقياس بيك للاكتئاب لعينة من المكتئبين بمعامل ارتباط قدره ٠,٧٨ وهو ما يعرف بصدق المجموعات المعروفة ؛ حيث يزداد انخفاض تقدير الذات لدى المكتئب ويمكن اعتباره على طرف نقيض لشخص يرتفع تقديره لذاته. كما تم أيضاً حساب ثبات وصدق القائمة فى العديد من الدراسات التى اجريت فى بلدان عربية وأجنبية منها(مدوحة سلامة ، ١٩٩١ ، Kostanski & Gullone,1998 ، Furnham,2002 ، Patton et al.,2004 ، Clay et al.,2005، Sandoval,2008 ، Puskar et al.,2010 ، عادل خوجه ، ٢٠١١ ، Ahmed,2012 ، شيماء محمد ، ٢٠١٣ ، رشا عبد الستار ، ٢٠١٣ ، هدى عبد الحميد ، ٢٠١٤ ، Hutz et al.,2014). وهكذا فإن هذا المقياس يتمتع بدرجة ثبات وصدق مرتفعين ولذا اعتمدت عليه كثير من الدراسات والأبحاث فى البيئة العربية والأجنبية ومنهم الدراسة الراهنة.

### ٣- مقياس تقدير الجسم The Body Appreciation Scale

استعانت الباحثة فى قياس الصورة الإيجابية للجسم بمقياس تقدير الجسم لـ أفالوس وزملائها (Avalos et al., 2005)، وقد قامت الباحثة بتعريبه، من خلال ترجمة بنود هذا المقياس إلى اللغة العربية، وجدير بالذكر أن الباحثة فى ترجمتها للبنود كانت تراعى مدى ملائمتها للبيئة المصرية.

ويتكون المقياس من ١٣ عبارة، والنسخة الأجنبية تعد من نوع مقياس "ليكرت" حيث يطلب من المفحوصين إختيار أحد البدائل من بين ٥ اختيارات (١ أبداً، ٢ نادراً، ٣ أحياناً، ٤ غالباً، ٥ دائماً)، وتتراوح الدرجة على كل بند من ١ إلى ٥ وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس من ١٣ إلى ٦٥. ولكن الباحثة رأت أنه من الأفضل استخدام مقياس ليكرت المدرج ذى أربع نقاط (أبداً، نادراً، أحياناً، دائماً)، وتصحح بإعطاء الدرجات التالية (١، ٢، ٣، ٤) وذلك لأن البديلين أحياناً، وغالباً متقاربين فى المعنى ولذلك أدمجت البديلين فى بديل واحد وهو أحياناً، وبذلك تراوحت الدرجة على كل بند من ١ إلى ٤ وتراوحت الدرجة الكلية على المقياس من ١٣ إلى ٥٢. وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى الرضا التام عن صورة الجسم.

وقد صممت بنود المقياس لتقيس الآراء الإيجابية عن الجسم، وتقبل الجسد بالرغم ما قد يكون بشكل ووزن الجسم من عيوب، والاهتمام بالجسم من خلال الانتباه لاحتياجاته والقيام ببعض السلوكيات الصحية، وأخيراً صممت البنود لقياس مدى الاحتفاظ بصورة الجسم من خلال رفض الصور غير الواقعية والتي تقدمها وسائل الإعلام عن النحيفات والتعامل معهن. وتعكس الجوانب السابقة الرضا التام عن صورة الجسم وتقديره.

وقد ترجم المقياس لعدد من اللغات منها الأسبانية، وطبق على أربع عينات مستقلة من الإناث. تراوحت أعمارهم ما بين ١٧ - ٥٥ سنة. وتم حساب ثبات المقياس فى صورته الأجنبية بطريقتين؛ ثبات ألفا والتي تراوحت فيها معاملات ثبات ألفا فى معظم العينات ما بين ٠,٩١ إلى ٠,٩٣. كذلك بلغ معامل ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق بعد فاصل زمنى قدره ٣ أسابيع ٠,٩٠. كما تم حساب صدق المقياس فى صورته الأجنبية بعدة طرق هى (الصدق الاتفاقى والاختلافى والتحليل العاملى)، حيث تم استخلاص عامل

## التفاؤل وتقدير الذات كمنبئين بالصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات

واحد في معظم العينات المستخدمة، وسمى بتقدير صورة الجسم وقد استقطب هذا العامل ٦٠,٨% من قيمة التباين الارتباطي الكلي.

الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

على الرغم من تمتع القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ومقياس تقدير الذات لروزنبرج بالثبات والصدق المرتفعين واستخدامهما في العديد من الدراسات النفسية - كما أشارت الباحثة - إلا أنها وجدت أنه من المناسب إعادة التحقق من ثباتهما وصدقهما على عينات الدراسة الحالية ، إضافة إلى التحقق من ثبات وصدق مقياس تقدير الجسم والذي قامت بتعريبه على عينة دراستها أيضاً .وقد بلغت عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس (١٠٧) طالبة جامعية من المقيدات بالفرقة الأولى بالأقسام سالفة الذكر ، تراوحت أعمارهن بين ١٧-١٩ سنة ، بمتوسط عمري قدره ١٨,٢٠ سنة وإنحراف معياري قدره ٠,٥٠.

أولاً : بالنسبة لثبات المقاييس:

حسب الثبات لمقاييس الدراسة الثلاث بطريقتين هما طريقة ثبات ألفا كرونباخ لتقدير الاتساق بين البنود المكونة لكل مقياس وطريقة ثبات القسمة النصفية مع تصحيح الطول باستخدام معادلة سبيرمان - براون. ويوضح جدول (٢) معاملات الثبات لمقاييس الدراسة بالطريقتين:

جدول ( ٢ )

معاملات الثبات لأدوات الدراسة

القسمة النصفية		معامل ألفا	المقياس
بعد التصحيح	قبل التصحيح		
٠,٩٦	٠,٩١	٠,٩٢	التفاؤل
٠,٧٢	٠,٥٧	٠,٧٦	تقدير الذات
٠,٨٢	٠,٧٠	٠,٨٠	تقدير الجسم

وبالنظر إلى قيم معاملات الثبات الواردة بالجدول ( ٢ ) يمكن القول بأن هذه المقاييس - جميعها - تتمتع بمعاملات ثبات مقبولة ، بما يسمح بإمكانية الاعتماد عليها في الدراسة الراهنة.

== (١٢٦) == مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، العدد ٤٢  
أبريل ٢٠١٥

وبالإضافة إلى طريقتي ألفا والقسمة النصفية، قامت الباحثة أيضاً بحساب ثبات مقياس تقدير الجسم المعرب بطريقة الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل الارتباط بين الدرجة على البند والدرجة الكلية للمقياس نظراً لعدم وجود أبعاد فرعية له. وقد أسفرت تلك الخطوة عن معاملات ارتباط تراوحت بين ٠,٣٧ - ٠,٧٩، وجميعها ارتباطات دالة عند ٠,٠١ الأمر الذى يشير إلى ارتباط تلك البنود بالمقياس، وقياسها لمفهوم واحد هو تقدير الجسم.

#### ثانياً: بالنسبة لصدق المقاييس:

تم التحقق من صدق مقياس التفاؤل من خلال الصدق التلازمى للمقياس مع مقياس التوجه نحو الحياة المعدل لشاير وزملائه (Scheier et al., 1994) وبلغت قيمة معامل الارتباط للقائمة العربية للتفاؤل ومقياس التفاؤل من مقياس التوجه نحو الحياة المعدل ٠,٤٢ وهو معامل ارتباط دال عند مستوى ٠,٠١.

أما مقياس تقدير الجسم، تم التحقق من صدقه عن طريق الصدق التلازمى: حيث تم حساب الصدق التلازمى للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بينه وبين مقياس صورة الجسم للإناث لـ إبراهيم على ومايسة النبال (١٩٩٤)، وبلغ معامل الارتباط بين المقياسين ٠,٥٣ وهو معامل دال عند مستوى ٠,٠١.

#### الإجراءات:

تم تطبيق أدوات الدراسة على الطالبات فى بداية الفصل الدراسى الأول للعام الجامعى ٢٠١٤/٢٠١٥، واستغرق التطبيق أسبوعاً واحداً، وكان التطبيق يتم فى جلسات جماعية على الطالبات فى المدرجات أو قاعات ومعامل الدراسة، وتراوح عدد المشاركات فى الجلسة الواحدة بين ٥٠-٧٠ مشاركة. واستغرق تطبيق بطارية الاختبارات فى الجلسة الواحدة مدة تراوحت ما بين ١٥-٢٠ دقيقة. وقد تم التأكيد على تدوين البيانات الأساسية، وقراءة العبارات جيداً وعدم ترك عبارة دون إجابة. وقد تم تطبيق الاختبارات وفقاً للترتيب الوارد بالبطارية.

#### أساليب التحليل الإحصائى

وفقاً لأهداف الدراسة وفروضها تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة للتحقق من فروض الدراسة، وتتمثل هذه الأساليب فى حساب المتوسط الحسابى والانحراف المعياري،

## التفاؤل وتقدير الذات كمنبئين بالصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات

ومعامل ارتباط بيرسون، واختبار "ت" للكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين المتوسطات الدالة إحصائياً، ومعامل الانحدار البسيط.

### نتائج الدراسة:

**الفرض الأول:** وينص هذا الفرض على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات إدراك الصورة الإيجابية للجسم ودرجات كل من التفاؤل وتقدير الذات الإيجابي لدى طالبات الجامعة المراهقات". وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة باستخدام معامل الارتباط البسيط بين درجات الطالبات على مقياس تقدير صورة الجسم ودرجاتهن على كل من تقدير الذات والتفاؤل. ويوضح الجدول (٣) معاملات الارتباط المتبادلة بين متغيرات الدراسة لدى طالبات الجامعة المراهقات.

#### جدول (٣)

معاملات الارتباط المتبادلة بين متغيرات الدراسة

المتغيرات	١	٢	٣
١- الصورة الإيجابية للجسم	-	**٠,٣٩	**٠,٤٣
٢- التفاؤل		-	**٠,٤٦
٣- تقدير الذات الإيجابي			-

\*\* دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول (٣) أن معاملات الارتباط البسيط التي تم الحصول عليها بين إدراك الصورة الإيجابية للجسم وكل من التفاؤل (ر=٠,٣٩)، وتقدير الذات الإيجابي (ر=٠,٤٣) جوهرية عند مستوى ٠,٠١، وكذلك جاء معامل الارتباط البسيط بين التفاؤل وتقدير الذات الإيجابي (ر=٠,٤٦) دال عند نفس مستوى الدلالة ٠,٠١. وبذلك تحقق الفرض الأول.

**الفرض الثاني:** وينص هذا الفرض على أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين الطالبات الأكثر تفاؤلاً والأقل تفاؤلاً في إدراك الصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين الأكثر والأقل تفاؤلاً فيما يتعلق بإدراك الصورة الإيجابية للجسم. ويوضحها جدول (٤).

جدول (٤)

نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين الأكثر والأقل تفاؤلاً في إدراك الصورة الإيجابية للجسم

إدراك الصورة الإيجابية للجسم				المتغيرات مجموعات المقارنة
الدلالة	ت	ع	م	
		٣,٠٥	٦٨,٠٢	الأكثر تفاؤلاً (ن=٦١)
٠,٠٠١	٢٧,٧٩٨	٧,٠٤	٤٠,٦٧	الأقل تفاؤلاً (ن=٦٠)

تشير نتائج الجدول (٤) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الطالبات الأكثر تفاؤلاً والأقل تفاؤلاً في إدراك الصورة الإيجابية للجسم ، حيث كانت الطالبات الأكثر تفاؤلاً أفضل في إدراك الصورة الإيجابية للجسم. وبذلك تحقق الفرض الثانى.

**الفرض الثالث:** وينص هذا الفرض على أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين الطالبات الأكثر تقديراً لذواتهن والأقل تقديراً لذواتهن في إدراك الصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين الأكثر والأقل تقديراً للذات فيما يتعلق بإدراك الصورة الإيجابية للجسم. ويوضحها جدول (٥).

جدول (٥)

نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين الأكثر والأقل تقديراً للذات في إدراك الصورة الإيجابية للجسم

إدراك الصورة الإيجابية للجسم				المتغيرات مجموعات المقارنة
الدلالة	ت	ع	م	
		١,٧٣	٣٥,٧٤	الأكثر تقديراً للذات (ن=٦١)
٠,٠٠١	٢٨,٧٩٣	٢,٦٤	٢٤,١٣	الأقل تقديراً للذات (ن=٦٢)

تشير نتائج الجدول (٥) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الطالبات الأكثر والأقل تقديراً للذات في إدراك الصورة الإيجابية للجسم ، حيث كانت الطالبات الأكثر تقديراً لذواتهن أفضل في إدراك الصورة الإيجابية للجسم. وبذلك تحقق الفرض الثالث.

## التفاؤل وتقدير الذات كمنبئين بالصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات

**الفرض الرابع:** وينص هذا الفرض على أنه " توجد قدرة تنبؤية لكلاً من التفاؤل وتقدير الذات كلاً على حده في التنبؤ بالصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات". ولتحقق من صحة هذا الفرض، استخدمت الباحثة معامل الانحدار البسيط. ويوضح جدول ( ٦ ) نتائج الانحدار البسيط.

### جدول ( ٦ )

نتائج الانحدار البسيط في التنبؤ بالصورة الإيجابية للجسم

المتغيرات المستقلة (المنبئة)	الارتباط البسيط	معامل الانحدار	نسبة الإسهام	قيمة ف	قيمة ت	مستوى الدلالة
تقدير الذات	٠,٤٣٤	٠,٥٧٤	٠,١٨٨	٥١,٧٣٤	٧,١٩٣	٠,٠٠١
التفاؤل	٠,٣٩٠	٠,٢١٧	٠,١٥٢	٣٩,٨٨٣	٦,٣١٥	٠,٠٠١

يتضح من الجدول ( ٦ ) ما يلي:

- ١- أن معاملات الانحدار للمتغيرين المستقلين ذات مستوى مرتفع من الدلالة؛ حيث بلغ مستوى دلالة معاملات الانحدار ٠,٠٠١.
- ٢- أن قيمة (ف) للمتغيرين المستقلين دالة إحصائياً؛ حيث بلغ مستوى الدلالة ٠,٠٠١، مما يشير إلى دلالة تأثير المتغيرين المستقلين (تقدير الذات، التفاؤل) في المتغير التابع (الصورة الإيجابية للجسم).
- ٣- يعتبر متغير تقدير الذات أكثر المتغيرين تنبؤاً بإدراك الصورة الإيجابية للجسم، حيث أسهم بنسبة ١٩% في تباين درجات الصورة الإيجابية للجسم، وتلاه متغير التفاؤل، والذي أسهم بنسبة ١٥% في تباين درجات الصورة الإيجابية للجسم. وبذلك تحقق الفرض الرابع.

### مناقشة نتائج الدراسة:

يختص الفرض الأول بالعلاقات الارتباطية المتبادلة بين المفاهيم الثلاث موضع الدراسة، وكما في الجدول (٣) نجد أنه قد ثبتت صحة الفرض الأول بشكل كلي، حيث أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين إدراك الصورة الإيجابية للجسم وكل من التفاؤل وتقدير الذات الإيجابي كل على حدى. ووجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التفاؤل وتقدير الذات الإيجابي.

وفيما يلي سيتم مناقشة نتائج العلاقات المتبادلة كل علاقة على حدى حتى تتضح العلاقات الثلاث بين متغيرات الدراسة الثلاث وذلك كما يلي:

أ- فيما يتعلق بالعلاقة الارتباطية بين إدراك الصورة الإيجابية للجسم والتفاؤل:

أسفرت نتائج الجدول ( ٣ ) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدراك الصورة الإيجابية للجسم والتفاؤل ، وعلى الرغم من ندرة الدراسات التى تناولت هذه العلاقة فإنها اتفقت مع نتيجة هذه الدراسات (أنظر: Williams et al.,2004؛ Sandoval,2008؛ Dalley & Vidal,2013). مع العلم أن العلاقة بين الصورة الإيجابية للجسم والتفاؤل فى دراسة ساندوفال جاءت موجبة ولكنها غير دالة. بالرغم من أن هاتين الدراستين استخدمتا الإناث، ولكن اختلفتا فى المدى العمرى المستخدم ، حيث تراوح المدى العمرى فى دراسة ساندوفال بين ١٨-٦٠ سنة ؛ بينما أجريت الدراسة الراهنة على طالبات جامعة مراهقات تراوحت أعمارهن بين ١٧-١٩ سنة.

وقد أكد دالى وفيدال (Dalley&Vidal,2013) على ارتباط التفاؤل بالصورة الإيجابية للجسم لدى الإناث أيضاً، فالإناث اللاتى لديهن درجة عالية من التفاؤل قد يشعرن تجاه أجسامهن بصورة إيجابية؛ لأنهن يدركن احتمالاً أعلى فى القدرة على اكتساب الجسم المثالى، فالتفاؤل يمكن أن يعكس توقعات الفرد عن التحرك نحو الأهداف المرغوب فيها.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة فى ضوء ما أشارت إليه دراسة (إبراهيم على ومايسة النيال، ١٩٩٤) من أن الصورة الإيجابية للجسم لدى الطالبات تجعلهن أكثر اجتماعية واندفاعية، وأكثر إحساساً بذواتهن، وأكثر حباً للمرح، وأميل إلى التفاؤل والنشاط والحركة ، فضلاً عن رغبتهن فى أن يكن محط أنظار الجميع.

ب- فيما يتعلق بالعلاقة الارتباطية بين إدراك الصورة الإيجابية للجسم وبين تقدير الذات:

أشارت نتائج هذا الفرض أيضاً إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدراك الصورة الإيجابية للجسم وتقدير الذات الإيجابى. وتعنى هذه النتيجة أن الإناث ذوات الصورة الإيجابية للجسم يدركن ذواتهن بصورة أكثر إيجابية من نظرائهن ذوات الصورة السلبية للجسم، فمن المتوقع أن يتمتعن بقوة الأنا التى تساعدهن على إدراك واقعهن بصورة جيدة ويضفى هذا الإدراك الإيجابى للواقع ثقة بالنفس، واقتناعاً داخلياً بكفاءة الذات مما يزيد من تقديرهن لذواتهن (إبراهيم على ومايسة النيال ، ١٩٩٤). وتؤكد هذه النتيجة على ما

## التفاوت وتقدير الذات كمنبئين بالصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات

ورد في التراث النظرى من أن الصورة الإيجابية للجسم مكون من مكونات مفهوم الذات والذي يعد تقدير الذات جزءاً مهماً فيه. وعلى هذا فالحكم الإيجابي على صورة الجسم يقترن بإتجاهات إيجابية نحو الذات والتي تنتقل إلى الآخرين(علاء كفاى ومايسة النيال، ١٩٩٦). وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصل إليه كل من (إبراهيم على ومايسة النيال ، ١٩٩٤ ؛ علاء كفاى ومايسة النيال ، ١٩٩٦ ؛ Furnham et al., 2002 ؛ Dorak, 2011 ؛ Gupta, 2011 ؛ Franz, 2010 ؛ et al., 2005 ؛ Xue, 2011 ؛ Lobera&Rios, 2011 ؛ ناهد على ، ٢٠١٣).

كما تدعم هذه النتيجة ما أشار إليه (رضا الأشرم، ٢٠٠٨) بأن الجوانب الإيجابية لصورة الجسم تتضمن الرضا عن حجم الجسم ومرونة الحركات والمهارات الحركية وكلها قدرات تمكن الفرد من المشاركة الإيجابية فى الأنشطة اليومية الحياتية قيؤدى ذلك إلى ارتفاع تقديره لذاته عامة.

وفى هذا الصدد أشارت (ناهد أحمد، ٢٠١٣) إلى أن عدم الرضا عن صورة الذات والجسم، أو إدراك صورة سلبية للجسم يصاحبه تغيرات فى تقدير الذات ، وخاصة لدى الإناث فى عمر المراهقة ، فعدم الرضا عن المظهر الجسدى لدى الإناث كثيراً ما يثير مشاعر قوية من الاكتئاب ، وكذلك مشاعر كراهية شديدة لأجسامهن أو لأجزاء معينة منها، حيث يشعرون بقلق شديد عندما يعتقدن أن شخصاً ما ينظر إليهن ، أو يحكم على مظهرهن. ولذلك فتأثير صورة الجسم على تقدير الذات يمكن أن يكون قوياً بصفة خاصة خلال سنوات المراهقة ، وعلى الرغم من أنه من الطبيعى أن يصيب الفرد أفكار ومشاعر سلبية عن ذاته من أن لآخر فإن معرفة كيف يصبح إيجابياً يعتبر أمراً ضرورياً فى بناء صورة جيدة للجسم، وتقدير جيد للذات (Nnaemeka&Solomon, 2014). فالفرد يُكون تصوراً إيجابياً عن جسمه وعن حالته الصحية ومظهره الخارجى، وهذا التصور أو الفكرة الإيجابية لا يمكن لها أن تتكون بصورة فعالة إلا إذا كان الفرد راضياً عن صورته الجسمية الرضا التام، وينبع الرضا عن الذات الجسمية من التقييم الإيجابى ، ليس فقط لصورة الجسم ولكن لمفهوم الفرد عن ذاته بصفة عامة (إبراهيم على ومايسة النيال، ١٩٩٤).

ج- فيما يتعلق بالعلاقة الارتباطية بين التفاؤل وتقدير الذات:

أسفرت نتيجة هذا الفرض أيضاً - كما فى الجدول (٣) - عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التفاؤل وتقدير الذات. وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما أشار إليه (السيد فهمى ، ٢٠١٠) من أن التفاؤل يمثل أحد العناصر المهمة لإيجاد بنية نفسية صحيحة للفرد ، كما أنه يسهم بشكل فعال فى تحسين الصحة العضوية للأفراد أصحاب التفاؤل ، كما يرتبط إيجابياً بعدد من السمات الشخصية والاجتماعية والتي من بينها تقدير الذات.

كما أشار تشانج Chang عام ٢٠٠٩ إلى التفاؤل على أنه القدرة على التنبؤ بالوظائف النفسية الإيجابية لدى الفرد ( آمال جوده ، ٢٠١٠ ) ، فالشخص المتفائل والتي تتسم توجهاته وتطلعاته بالإيجابية ، ويرى الجانب المشرق من الحياة يكون مستبشراً بالمستقبل ولديه التوقع بالنجاح ، والتقييم المناسب لذاته ويزداد رضاه عن ذاته والذي من شأنه أن يزيد من ثقته فى نفسه ، ويحقق تقديره لذاته (محمد أبو العلا ، ٢٠١٠).

ووفقاً لما سبق، يمكن تفسير نتيجة هذا الفرض فى ضوء الدور المحتمل الذى يلعبه التفاؤل، حيث يسهم فى رفع احتمال الخبرات الناجحة، فالأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من تقدير الذات لديهم إحساس أكبر بالقيمة، وبالتالي فإن هؤلاء الأفراد يمرون بأحداث إيجابية لأنهم يعتقدون أنهم يستحقونها، مما يساعد فى رفع درجة الرفاهية الشخصية لديهم (Hutz et al., 2014). ويتفق ذلك مع ما أشار إليه بعض الباحثين من أن تقدير الذات الإيجابى يعنى تطوير مشاعر إيجابية نحو الذات ، حيث يشعر الفرد بأهمية نفسه واحترامه لها ، ويشعر أنه متقبل من الآخرين وله ثقة بنفسه وبالآخرين ، ويشعر بالكفاءة فلا ييأس أو ينسحب عند الفشل ، فالكيفية التى يدرك بها الفرد نفسه تعد فى غاية الأهمية بالنسبة لصحته النفسية، وفعاليتيه الشخصية، وقدرته على الإنجاز ، وفى تحديد أهدافه وطموحاته واتجاهاته نحو نفسه والآخرين (محمود عطا ، ١٩٩٣). فكلما كان التقييم الذى يصدره الفرد عن نفسه أفضل كان اعتقاده بأنه سيصل إلى الأهداف التى يريدها أكبر، وهذا لأنه يعتقد أنه يستحق أن يصل إليها لأن لديه درجة عالية من تقدير الذات، ويزيد الإصرار لدى هؤلاء الأفراد؛ لأنهم يؤمنون بقدرتهم على تحقيق نتائج معينة ، وبالتالي يكون لديهم أمل أكبر لتحقيقها (Hutz et al., 2014).

## التفاؤل وتقدير الذات كمنبئين بالصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج معظم الدراسات التي توصلت أيضاً إلى ارتباط موجب دال إحصائياً بين التفاؤل وتقدير الذات ، وذلك كما فى دراسات كل من (Sandoval,2008 ، Weber et al.,2010 ، Hutz et al.,2014 ، Lemola et al.,2014) . وبالرغم من ذلك نجد أن دراسة باتون وزملائه (Patton et al.,2004) تختلف فى نتائجها عن نتائج هذه الدراسة حيث توصلت دراسة باتون وزملائه إلى وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين التفاؤل وتقدير الذات ، وترجع الباحثة التضارب بين النتائج إلى اختلاف العينة فى الدراستين ، وفى دراسة باتون وزملائه كانت العينة من الإناث لكن من طالبات المدارس الثانوية أما العينة فى هذه الدراسة فكانت أيضاً للإناث لكن من طالبات الجامعة المراهقات.

وفيما يتعلق بالفرضين الثانى والثالث والذين تناولوا الفروق بين الطالبات الأكثر والأقل تفاؤلاً ، وكذلك الفروق بين الطالبات الأكثر والأقل تقديراً لذواتهن فى إدراك الصورة الإيجابية للجسم ؛ فقد أسفرت النتائج عن تحققه. حيث جاءت النتائج مؤيدة لتوقعات الباحثة ، وفى الفرض الثانى كانت الطالبات الأكثر تفاؤلاً أفضل فى إدراك الصورة الإيجابية للجسم. وذلك كما يتضح من الجدول (٤). وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه (إيمان عبد الكريم وريا الدورى ، ٢٠١٠) من أن التفاؤل يحدد للناس الطريق لتحقيق أهدافهم ، لذا فإن التوقعات التفاؤلية تجاه الأحداث سوف تساعد الأفراد فى تحقيق أهدافهم بدلاً من فقدان الأمل ، ولذلك فالطالبات الأكثر تفاؤلاً هن أكثر إدراكاً لصورتهم الإيجابية نظراً لزيادة قدرتهن فى التعبير عن آرائهن واتجاهاتهن الإيجابية نحو أجسامهن.

ووفقاً لما سبق ترى الباحثة أن الطالبات الأكثر تفاؤلاً هن أفضل فى إدراك الصورة الإيجابية للجسم ، فالمتفاؤلون يتبنون نظرة إيجابية نحو الحياة بصفة عامة عن غير المتفائلين ؛ الأمر الذى يجعلهن يتبنون نظرة إيجابية نحو أجسامهن ، فالإناث الأكثر تفاؤلاً يتسمن بأنهن ذوات نظرة إيجابية ، وهن أكثر إقبالاً على الحياة ، ولديهن الاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات فى المستقبل ، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيء ، الأمر الذى ينعكس على نظرتهم لأجسامهن نظرة أيضاً متفائلة وإيجابية.

كما أسفرت نتائج الفرض الثالث عن وجود فروق دالة إحصائياً بين الطالبات الأكثر

والأقل تقديراً لذواتهن في إدراك الصورة الإيجابية للجسم ، وكانت الفروق في اتجاه الطالبات الأكثر تقديراً للذات. وتعنى هذه النتيجة أن المرتفعات في تقدير الذات ظهرن كأفضل مجموعة من حيث إدراك الصورة الإيجابية للجسم.

وتدعم هذه النتيجة ما أشار إليه فرانسيسكو بأن الصورة الإيجابية للجسم في علاقتها بالواقع تمثل جوهر الظاهرة النفسية في مسألة أساسية في تكوين الشخصية (إبراهيم على ومايسة النيال ، ١٩٩٣) ، لذلك نجد أن الطالبات الأكثر تقديراً لذواتهن يشعرن بقيمتهم الذاتية والشخصية ، والذي ينعكس بدوره على قيمتهن الإيجابية لأجسامهن. كما يسهم تقدير الذات الجيد في الإحساس بالفعالية ، أو الاعتقاد بأن الفرد يستطيع أن ينجز عمله ، وهو عامل مهم في النجاح في العمل ، كما يساهم في نمو هوية الذات ووجهات النظر المختلفة للأشخاص عن أنفسهم (رضا الأشرم ، ٢٠٠٨).

وتختلف هذه النتيجة عما جاء في التراث النظرى ، والذي أكد على أن البنات الشابات لديهن قيمة ذات أقل من الأولاد ، ويواجهن انحذاراً كبيراً في تقدير الذات أثناء سنوات المراهقة ، فالعديد من المراهقات اللاتي يجاهدن لبناء هويتهن صادفن رفضاً كبيراً ، كما أن تقييم جدارة الشخص المبنية على النماذج الجميلة جداً يؤثر في الإناث ، حيث تحمل الإناث مشاعر سلبية نحو مظهرهن ، ويضعن أهمية كبرى على هذه السمة ، هذه النظرة ينتج عنها أن الشابات الأقل جاذبية يحكمن على أنفسهن بأنهن غير مستحقات للعلاقات الإيجابية والأصدقاء ، ويتخذن قرارات سيئة أحياناً في محاولة للشعور بالقيمة (رضا الأشرم ، ٢٠٠٨). وفي هذا الصدد أكدت جوان برومبيرج Joan Brumberg عام ١٩٩٧ على أن الفتيات في وقتنا الراهن يعتقدن أن الشكل الجيد وليس العمل الجيد هو محدد النجاح الآن ، والمكانة المهمة التي يحتلها المظهر البدني له آثار كبيرة في تقييم النساء لأنفسهن وتقديرهن لذواتهن (Balcetis et al., 2013). كما أشار كلمكوك وزملاؤه Klemchuk et al. ١٩٩٩ أيضاً إلى أن حالة عدم الرضا عن صورة الجسم لدى الإناث الجامعيات تجعلهن غير قادرات على مواجهة الضغوط ، ويشعرن بالخوف من مواجهة الآخرين ، وبالعجز وعدم القدرة على التأثير في الآخرين وانخفاض تقدير الذات (حسين فايد ، ٢٠٠٤ : ٢٠٠).

## التفاؤل وتقدير الذات كمنبئين بالصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات

وفيما يتعلق بالفرض الرابع والأخير والذي تناول مدى إسهام التفاؤل وتقدير الذات فى التنبؤ بالصورة الإيجابية للجسم ؛ وقد أسفرت النتائج عن تحققه. فقد كان للتفاؤل وتقدير الذات إسهاماً دالاً فى التنبؤ بالصورة الإيجابية للجسم. وكان إسهام تقدير الذات فى المقدمة تلاه التفاؤل.

وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة ساندوفال (Sandoval,2008) فى أن التفاؤل وتقدير الذات متغيرات ليست منبئة بالصورة الإيجابية للجسم ، حيث اتضح أن التعلق الأمن هو أكثر المتغيرات المنبئة بالصورة الإيجابية للجسم ، كما اختلفت فى نسبة إسهام كل من التفاؤل وتقدير الذات فى التنبؤ بالصورة الإيجابية للجسم ، حيث كان إسهام التفاؤل أعلى من إسهام تقدير الذات فى التنبؤ بالصورة الإيجابية للجسم (٤٤% ، ٢٥% على التوالى) ، فى حين كان إسهام تقدير الذات أعلى من إسهام التفاؤل فى التنبؤ بالصورة الإيجابية للجسم فى الدراسة الراهنة (١٨% ، ١٥% على التوالى).

وفى هذا الصدد ، نجد باكستون وزملاؤه Paxton et al., عام ٢٠٠٦ قد توصلوا فى دراستهم إلى أن تقدير الذات يتنبأ عكسياً بزيادة عدم الرضا عن الجسم لدى الفتيات المراهقات الصغيرات والمتوسطات العمر ، وأن انخفاض تقدير الذات قد يسهم فى زيادة التقييم السلبى للذات بوجه عام ، والتقييم السلبى للجسم بوجه خاص. ولذلك فزيادة تقدير الذات والطريقة التى يشعر بها الفرد عن ذاته ، فإنه من الممكن أن تزيد درجة الرضا عن صورة الجسم (Franz,2010).

ويمكن تفسير قدرة التفاؤل وتقدير الذات على التنبؤ بالصورة الإيجابية للجسم فى ضوء ما أشارت إليه (آمال جوده ، ٢٠١٠) بأن التفاؤل وتقدير الذات يعتبران منبئان بالوجود الأفضل للفرد ، حيث إنهما ينتميان إلى الانفعالات الإيجابية التى لها علاقة بمستقبل الفرد ، فتوقع الفرد للأفضل وإحساسه بتقديره واحترامه لذاته ينعكس إيجابياً على صحته الجسمية ويؤثر فى حالته النفسية بصورة إيجابية ، الأمر الذى يسهم أيضاً فى إدراك صورة الجسم بصورة إيجابية أيضاً.

وهذا ما اكدته دراسة (أحمد عربيات وعماد الزغول، ٢٠٠٨) بأن تقدير الذات يعكس التقييم الذى يصدره الفرد حيال صورة الذات لديه لذا فهو يعبر عن مشاعر الرفض والاستحسان لشخصيته واتجاهاته نحوها ، ويعكس المدى الذى يحكم من خلاله الفرد بأنه

ناجح ويستحق الاحترام والتقدير، ومثل هذا التقييم يؤدي دوراً مهماً في تطوير اتجاهات الفرد ومشاعره تجاه نفسه، وبالتالي في رداً فعله السلوكية، مما يؤدي إلى تنبؤ الفرد نظرة متفائلة تجاه مستقبله، وكذلك تجاه صورته الجسمية.

كما أشار هارتر Harter عام ١٩٩٩ إلى أن إدراك المظهر البدني، وقيمة الذات متغيرين مرتبطين لا ينفصلان، فتقدير الذات يظهر كأقوى عامل تنبؤ منفرد بإدراك صورة الجسم لدى الأطفال والمراهقين من الذكور والإناث. ووفقاً لنظرية أريكسون Erickson فإن قضايا قيمة الذات تصبح واضحة خلال فترة المراهقة، حينما تكون المهمة الكبرى للنمو هي ترسيخ الهوية والإحساس المتناسك بالذات، كما تقترح نظرية كروكر Crocker أن الرضا عن الجسم يؤثر في تقدير الذات بوجه عام وخاصة لدى الإناث (Gupta et al., 2011).

وتتفق الباحثة في ما سبق على أن مدى الرضا عن صورة الجسم لا يتحدد فقط في مدى تناسق أبعاد الجسم وتأزر أعضاؤه وعضلاته وجاذبيته، ولكنه يتحدد أيضاً في تنبؤ نظرة متفائلة للحياة، وكذلك تقدير مرتفع لقدراته وإمكاناته لذاته بصفة عامة، فعندما يتحقق ذلك يمكن أن نتنبأ بأن تكون نظرة الفرد ومفهومه نحو جسمه تتسم بالإيجابية.

#### الخلاصة:

تحققت أهداف وفروض هذه الدراسة على النحو التالي:

- ١- تم تعريب أداة لقياس الصورة الإيجابية للجسم، وتحديد أهم معالمها السيكمترية.
- ٢- فحص العلاقة بين إدراك الصورة الإيجابية للجسم وكلاً من التفاؤل وتقدير الذات لدى طالبات الجامعة المراهقات، وقد تحقق الفرض على ما ورد في النتائج ومناقشتها، حيث إنضح وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين إدراك الصورة الإيجابية للجسم وكل من التفاؤل وتقدير الذات الإيجابي كل على حدى. ووجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التفاؤل وتقدير الذات الإيجابي.
- ٣- كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق جوهرية بين الطالبات الأكثر والأقل تفاؤلاً والأكثر والأقل تقديراً للذات في إدراك الصورة الإيجابية للجسم، حيث كانت الطالبات الأكثر تفاؤلاً والأكثر تقديرهن لذواتهن أفضل في إدراك الصورة الإيجابية للجسم.
- ٤- وأخيراً أسفرت الدراسة عن أن تقدير الذات والتفاؤل متغيرات لها قدرة في التنبؤ بإدراك الصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات.

## المراجع

أولاً: مراجع باللغة العربية:

١. إبراهيم على ومايسة النبال (١٩٩٤). صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية "دراسة سيكومترية" مقارنة لدى عينة من طالبات جامعة قطر. مجلة دراسات نفسية ، ٤ (١) ، ٤٠-٤١ .
٢. أحمد حافظ ومجدى محمود (١٩٩٠). أثر العلاج النفسى الجماعى فى ازدياد تأكيد الذات وتقديرها وانخفاض الشعور بالذنب وانعدام الطمأنينة الانفعالية لدى جماعة عصابية. مجلة علم النفس ، العدد (٤) ، ٨٤ - ٩٥ .
٣. أحمد عبد الخالق (١٩٩٦). دليل تعليمات القائمة العربية للتفاوض والتشاؤم. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
٤. أحمد عبد الخالق (٢٠٠٠). التفاوض والتشاؤم : عرض لدراسات عربية. مجلة علم النفس ، العدد (٥٦) ، ٦-٢٧ .
٥. أحمد عربيات وعماد الزغول (٢٠٠٨). الفروق فى مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤته تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسى. مجلة العلوم التربوية والنفسية ، ٩ (١) ، ٤٠-٥٣ .
٦. أمال جودة (٢٠١٠). التفاوض والأمل وعلاقتهما بالسعادة لدى عينة من المراهقين فى محافظة غزة. المؤتمر الأقليمي الثاني لعلم النفس فى الفترة ما بين (٢٩ نوفمبر - ١ ديسمبر) ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، ص ص ٦٣٩-٦٧١ .
٧. السيد فهمى (٢٠١٠). التوجه الإيجابى نحو الحياة وعلاقته ببعض سمات الشخصية السوية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين. المؤتمر الأقليمي الثاني لعلم النفس (٢٩ نوفمبر - ١ ديسمبر) ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، ٧٥٤-٦٧٣ .
٨. إيمان عبد الكريم وريا الدورى (٢٠١٠). التفاوض وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية. مجلة البحوث التربوية والنفسية ، العددان (٢٦-٢٧) ، ٢٣٩-٢٦٠ .
٩. بدر الأنصارى (٢٠٠٧). القائمة العربية للتفاوض والتشاؤم ، نتائج مع ثمانى عشرة دول عربية. مجلة دراسات نفسية ، ١٧ (٣) ، ٥١٩-٥٥١ .

١٠. بدر الأنصاري وعلى كاظم (٢٠٠٨). قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة : دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتيين والعُمانيين . *مجلة العلوم التربوية والنفسية* ، ٩ (٢) ، ١١٠-١٢٨ .
١١. حسام محمد وسامية شحاته (٢٠١٠). معنى الحياة وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى عينة من حفاري القبور . *مجلة دراسات نفسية* ، ٢٠ (٣) ، ٣٩٧-٤٣٦ .
١٢. حسين فايد (٢٠٠٤). *دراسات في السلوك والشخصية* ، القاهرة : طيبة للنشر والتوزيع .
١٣. حصة الأيوب وأحمد عبد الخالق (٢٠١٢). التفاؤل وحب الحياة والدعم الاجتماعي وعلاقتها بالصحة النفسية والجسمية لدى المسنين . *مجلة دراسات نفسية* ، ٢٢ (٣) ، ٤٢٣-٤٣٨ .
١٤. خالد جلال (٢٠١٠). الفروق بين الخبراء وغير الخبراء في اتخاذ القرار وتقدير الذات . *مجلة دراسات نفسية* ، ٩ (٤) ، ٦٨٧-٧٣٢ .
١٥. رشا عبد الستار (٢٠١٣). القبول الرفض الوالدي وعلاقته بالسعادة في بداية الرشد : تقدير الذات والصمود النفسي كعوامل واقية . *رسالة نكتوره* ، كلية الآداب ، جامعة حلوان .
١٦. رضا الأشرم (٢٠٠٨). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقات البصرية (دراسة سيكومترية - إكلينيكية) ، *رسالة ماجستير غير منشورة* ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق .
١٧. زياد بركات (١٩٩٨). *دراسة في سيكولوجية الشخصية : التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي* . برنامج التربية ، جامعة القدس المفتوحة .
١٨. شيماء محمد (٢٠١١). الاتجاه نحو العنف ضد المرأة وعلاقته بتقدير الذات لدى المتزوجين وغير المتزوجين . *رسالة نكتوره* ، كلية الآداب ، جامعة حلوان .
١٩. شيماء مصطفى (٢٠١٠). عزو الأسباب ، التفاؤل - التشاؤم : متغيرات معدلة في العلاقة بين الضغوط والرضا الزواجي . *رسالة نكتوره* ، كلية الآداب ، جامعة حلوان .
٢٠. عادل خوجه (٢٠١١). أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً . *مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية* ، ٢٥ (٥) ، ١٢٨٣-١٣٢٦ .

## == التفاوض وتقدير الذات كمنبئين بالصورة الإيجابية للجسم لدى طالبات الجامعة المراهقات ==

٢١. علاء كفاى ومايسة النبال(١٩٩٦).صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينات من المراهقات "دراسة ارتقائية ارتباطية عبر ثقافية". *مجلة علم النفس* ، العدد(٣٩) ، ٦-٤١ .
٢٢. مايسة شكرى (١٩٩٩).التفاوض والتشاؤم وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة ، *مجلة دراسات نفسية* ، ٩(٣) ، ٣٨٧-٤١٦ .
٢٣. عبير أنور وفاتن عبد الصادق(٢٠١٠).دور التسامح والتفاوض فى التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *مجلة دراسات عربية فى علم النفس* ، ٩(٣) ، ٤٩١-٥٧١ .
٢٤. عويد المشعان(٢٠٠٠).التفاوض والتشاؤم وعلاقتها بالاضطرابات النفسية والجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة. *مجلة دراسات نفسية* ، ١٠(٤) ، ٥٠٥-٥٣٢ .
٢٥. متولى محمد(٢٠٠٥).تقدير الذات والعدائية لدى الأطفال المعاقين سمعياً ، *رسالة ماجستير غير منشورة* ، كلية الآداب ، جامعة حلوان .
٢٦. محمد أبو العلا(٢٠١٠).التفاوض والتشاؤم وعلاقتها بتقدير الذات ومستوى الطموح والتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من الطلاب والطالبات. *مجلة دراسات عربية فى علم النفس* ، ٩(٢) ، ٣٣٩-٣٩٨ .
٢٧. محمد الصبوه(٢٠٠٧).علم النفس الإيجابى...تعريفه وتاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له. *مجلة علم النفس* ، العدد(٧٦) ، ١٦-٤٢ .
٢٨. محمود عطا(١٩٩٣).تقدير الذات وعلاقته بالوحدة النفسية والاكنتاب لدى طلاب الجامعة *مجلة دراسات نفسية* ، ٣(٣) ، ٢٦٩-٢٨٧ .
٢٩. ممدوحة سلامة(١٩٩١). تقدير الذات والضبط الوالدى للأبناء فى نهاية المراهقة وبداية الرشد. *مجلة دراسات نفسية* ، ١(٤) ، ٦٧٩-٧٠٢ .
٣٠. ممدوحة سلامة(١٩٩٧).*نظريات الشخصية* .محاضرات غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة الزقازيق .
٣١. ناهد أحمد(٢٠١٣).صورة الجسم كمحدد لبعض أبعاد البناء النفسى لدى الأطفال مرضى السمنة. *مجلة دراسات عربية فى علم النفس* ، ١٢(١) ، ١٣٧-١٨٩ .

٣٢. نبيل الفحل (٢٠٠٠). دراسة تقدير الذات ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في كل من مصر والسعودية (دراسة مقارنة). *مجلة علم النفس* ، العدد (٥٤) ، ٦-٢٤ .
٣٣. هدى عبد الحميد (٢٠١٤). أنماط التعلق الوجداني في الرشد وعلاقتها بكل من تقدير الذات والرضا عن العلاقة الزوجية . *رسالة دكتوراه* ، كلية الآداب ، جامعة حلوان .
٣٤. وفاء القاضي (٢٠٠٤). قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة . *رسالة ماجستير* ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية .

ثانياً: مراجع باللغة الأجنبية:

35. Abd-Khaled, A.& Lester, D.(2006).Optimism and pessimism in Kuwaitis and Americans college students, *International Journal of Social Psychiatry*,52,110-126
36. Ahmed,M.(2012).The role of self – esteem and optimism in job satisfaction among teachers of private university in Bangladesh. *Asian Business Review*.1 (1), 114-120.
37. Avalos,L.,Tylka,T.& Wood -Barcalow ,N. (2005)The body appreciation scale: Development and Psychometric evaluation. *Body Image*, 2,285-297.
38. Bagana, E., Raciú ,A.& Lupu, L.(2011).Self esteem, optimism , and exams'anxiety among high school students .*Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30,1331-1338.
39. Balcetis,E.,Cole,Sh.,Chelberg,M.&Alicke,M.(2013).Searching out the ideal: Awareness of ideal body standards predicts lower global self-esteem in women. *Self and Identity*, 12, 99-113.
40. Clay,D.,Vignoles,V.&Dittmar,H.(2005).Body image and self – esteem among adolescent girls : testing the influence of sociocultural factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 451-477.
41. Dalley,S.&Vidal,J.(2013).Optimism and positive body image in women: the mediating role of the feared fat self. *Personality and Individual Differences*, 55,465-468.
42. Dorak,F.(2011).Self-esteem and body image of Turkish adolescent girls. *Social Behavior and Personality*, 39(4), 553-562.
43. Fontain,K .& Jones, L.(1997). Self-esteem , optimism and postpartum depression. *Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 59-63.

44. Franz,A.(2010).Adolescent girls and self-esteem: Implications for school counselors, *Degree of Master of Arts in Adlerian Counseling and Psychotherapy*.
45. Furnham, A.,Badmin, N.&Sneade, I.(2002). Body image dissatisfaction : Gender differences attitudes, self-esteem , and reasons for exercise. *The Journal of Psychology*, 136(6), 581-596.
46. Gattario,K.(2013).Body image in adolescence: Through the lenses of culture,Gender,and positive psychology. *Doctoral Dissertation* at the University of Gothenburg.
47. Gitau,T.,Micklesfield,L.,Pettifor,J.&Norris,Sh.(2014).Ethnic differences in eating attitudes, body image and self-esteem among adolescent females living in Urban South African. *Journal Psychiatry*, 17,468-474.
48. Gupta,Ch.(2011).The relation between body image satisfaction and self-esteem to academic behavior in a adolescents <http://user page.fu-berlin/de> . 14/72014, 9:54Pm,
49. utz,C.,Midget,A.,Pacico,J.,Bastianello,M.,&Zanon,C.(2014).The relationship of hope ,optimism, self esteem, subjective well-being, and personality in Brazilian and Americans,*Psychology*,5,514-522.
50. Kostanski,M.&Gullone,E.(1998).Adolescent body image dissatisfaction : Relationships with self-esteem, anxiety and depression controlling for body mass. *Journal of Child Psychology Psychiatry*,39(2),255-262.
51. Lemola,S.,Raikkonen,K.,Gomez,V.&Allemand,m.(2014).optimis m and self-esteem are related to sleep: Results from a large community – based sample. *International Journal of Behavioral Medicine*.
52. Lobera, I. & Rios, P. (2011).Spanish version of the body appreciation scale(BAS) for adolescents. *The Spanish Journal of psychology*,14(1),411-420.
53. Nnaemeka, A.& Solomon, A.(2014).Relationship between body image and self esteem among female under graduate students of behavioral sciences. *Journal of Humanities and Social Science*,19(1),1-5.
54. Patton,W.,Bartrum,D.&Creed,P.(2004).Gender differences for optimism , self –esteem , expectations and goals in predicting career planning and exploration in a adolescents. *International*

- Journal for Educational and Vocational Guidance*,4(3),193-209.
55. Puskar,K.,Bernado,L.,Ren,D.,Haley,T.,Tark,K.,Switala,J.&Siemon,L.(2010).Self-esteem and optimism in rural youth: Gender differences, Content Management Pty Ltd. *Contemporary Nurse*,34(2),190-198.
56. Sandoval,E.(2008).Secure attachment, self – esteem, and optimism as predictors of positive body image in woman.(*PH-D*),Texas A & M university.
57. -Scheier,M.,Carver,S.&Bridges,W.(1994).Distinguishing optimism from neuroticism(and trait anxiety ,self-mastery, and self-esteem ): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
58. Weber,S.,Puskar, K. & Ren ,D.(2010).*Relationships between depressive symptoms and perceived social support, self esteem, and optimism in a sample of rural adolescents*. Issues in Mental Health Nursing, 31,584-588.
59. Williams,F.,Cash,F.&Santos,T.(2004).Positive and negative body image: precursors, correlates ,and consequences. *Paper presented at the 38<sup>th</sup> annual Association for the advancement of Behavior Therapy*.

## Optimism and self-esteem as predictors of positive body image among adolescent females college students

### Abstract:

The propose of this study was to examine the relationships between positive body image, optimism and self-esteem of the sample of females college students, and to verify whether there are differences between females who are high in optimism and self-esteem ,and females who are low in optimism and self-esteem. It aims also to study the role of optimism and self-esteem in predicting positive body image. The sample consists of (225) adolescent female college students, their age ranged from 17 to 19 years, mean age (18.21) years and standard deviation (0.499) years. The study used scale for optimism, which was prepared by Ahmed Abed El Ghalek, self-esteem scale for Rosenberg was prepared Mamdoha Salama and the body appreciation scale which prepared and adapted by researcher after Avalos et al., 2005.The study found out that there were significant positive relationships between positive body image with both of optimism and positive self-esteem. There were statistically significant differences between the females students that were high in optimism and self-esteem, and those whom were low in optimism and self-esteem, since the females students whom were high in both of optimism and self-esteem were the best in perception positive body image. Finally, the study showed that self-esteem was more predictor of positive body image of the females students, then optimism. Self-esteem accounted for 18% of the variance in positive body image, but optimism accounted for 15% of the variance in positive body image. Results were discussed in the light of previous researches results and available psychological literature.

**Key words:** Optimism – Self-Esteem - Predictors variables - positive body image